

随着全民健身上升为国家战略，人民群众参与体育运动的热情不断高涨，运动健康成为体育热潮下社会广泛关注的话题。国家体育总局运动医学研究所作为国家体育总局唯一一所集科研、临床、医疗营养服务保障、教育培训于一体的运动医学专业机构，国际运动医学联合会运动医学国际合作中心、中国体育科学学会运动医学分会和运动营养分会的挂靠单位，以及亚洲运动医学联合会主席单位，担负着国家队运动员和国内外大型体育赛事医疗营养服务保障等重要任务，同时面向社会开展门诊、住院、手术等医疗服务，积极开展全民健身科普活动。

响应国家政策，回应人民关切。国家体育总局运动医学研究所主动作为，积极将运动健康科普工作纳入“十四五”“十五五”规划，以国家重点研发计划主动健康专项、国家体育总局科普专项等课题为牵引，以“科研+科普一体化”的国家体育科普基地为平台，以科普“进国家队、进校园、进社区”等方式为渠道，形成全方位立体化运动科学普及体系，着力服务于全民健身和竞技体育等全国各阶层各领域人群，更好满足人民群众的体育锻炼和健康需求，为健康中国、体育强国建设积极贡献力量。

近年来，国家体育总局运动医学研究所获评全国体育事业突出贡献奖、全国冰雪运动发展突出贡献集体、国家体育科普基地、中央和国家机关“四强”党支部等重要荣誉，涌现出“全国群众体育先进个人”“全国科普工作先进个人”等一大批行业先锋和先进典型，多人荣获“全国五一劳动奖章”、中央和国家机关“三八红旗手”等荣誉。

以“运动健康科普进国家队”为压舱石 着力提升国家队运动员表现成绩

2024年巴黎奥运会，我国奥运健儿荣获40金、27银、24铜的优异成绩。国家体育总局运动医学研究所作为国家体育总局唯一从事竞技体育和全民健身医疗与营养保障服务、集医教研于一体的国家级运动医学机构，致力打造高质量、高水平的运动医疗营养科技工作队伍，开展多方位、立体化、多层次、全周期的医疗营养科技保障服务，努力为运动员提供个性化、精准化医疗营养支持，确保了中国奥运健儿在高强度训练和激烈比赛中保持良好身体状态，为我国奥运健儿运动健康全力护航。

为加强国家队合作医院与备战奥运医疗康复专家团队建设，运动医学研究所充分整合社会各方优质资源，拓宽绿色就诊通道，确定了北医三院等20多家医院为“中国国家队合作医院”，组建了以60多名国内外顶尖医疗、康复专家为班底的备战奥运医疗、康复专家团队，坚持守正创新、统筹谋划，全力做好国家队医疗和营养备战服务保障等重点工作。在原有三级医疗保障服务体系基础上，创新设立“国家队五级医疗保障服务体系”，同时坚持每年整合优质医疗资源，充分发挥行业内外高水平专家的积极性，深入重点项目、重点队伍集中开展全覆盖式巡诊调研，针对性制定康复训练计划或方案，建立重点运动员健康档案，开展运动健康知识宣教普及。

既授鱼，又授渔。运动医学研究所派驻队医、专家、营养师、康复师等各类保障人员，深入国家队了解运动员日常训练和生活情况，为运动员提供一对一的医疗营养指导和服务，对多个重点项目进行赛前、赛中、赛后针对性医疗营养指导，包括医疗健康监测、关键期体重监控、膳食建议、营养品补充方案等，还适时编写运动伤病防治、营养指南、食品安全、传染病防治等手册，发放至各国家队，提供全方位的理论科普和咨询指导，形成立体化医疗营养保障服务，对国家队队员实现了全方位立体化医疗营养知识科普教育。

同时，打造一支“带不走”的医疗队。先后举办国家队运动康复师、运动防护师培训班，国家队运动营养师培训班、全国运动医监督与健康促进培训班，全国精英运动康复技能培训班等。邀请国内外运动医学、营养健康领域知名专家，为上百支运动队的1000多名队医、营养师、康复师、防护师、医务监督员，讲授运动医学、运动营养等方面的理论、技术、方法及其应用等内容，切实解决运动队服务保障中遇到的实际问题，着力提升了国家队、各省市运动队队医、营养师、康复师、防护师和医务监督队伍规范化、专业化水平，有力推进奥运备战关键时期及日常医疗营养服务保障工作顺利进行。



以“运动健康科普进校园”为增长极 着力提升学生运动健康意识

少年强则国强，少年智则国智，少年富则国富。然而，当前我国青少年面临一些不可避免的健康问题。国家体育总局运动医学研究所科普基地充分发挥“体卫融合”“体教融合”优势，通过“全国青少年脊柱与视力健康专项行动”“全国儿童青少年心血管健康状况调查与干预措施研究专项行动”等，密切联系地方政府和医院，充分利用运动医学临床平台和各协作高校资源，将脊柱与视力健康、儿童青少年心血管健康科普普及送进校园、送进课堂，推动“体医教融合”。

2018年起，运动医学研究所连续四年在山东省日照市开展青少年脊柱与视力健康专项行动（日照站）活动，对日照市近16万8至12岁的小学生进行脊柱健康普查，真正做到对全市该年龄段孩子的全覆盖，并与当地医院合作建立青少年脊柱健康中心，为青少年脊柱侧弯的筛查与个性化运动干预提供有力保障。在“日照经验”基础上，

陆续在山东青岛、江苏昆山、新疆布尔津、四川阿坝红原县、内蒙古扎兰屯市等二十多个省市区推广脊柱健康筛查和公益讲座活动，面向在校师生普及脊柱常识、规范日常行为、推广脊柱健康操。目前，该项活动已举办40余站，转发媒体400余家，共70余万条报道，微博话题阅读量达6475.6万人次，总传播受益人达2000万人次。

今年两会期间，全国政协委员、运动健康医学研究中心主任厉彦虎汇集多年的科研与实践经验，提交关于“适当延长中小学课间时间”的提案，聚焦青少年脊柱健康，呼吁有关部门和社会人群关注青少年脊柱健康，得到十余名政协委员联名推荐。今年秋季新学期伊始，已有北京、天津等多地中小学实施课间时间延长，推广课间脊柱牵拉操，让孩子们走出教室，回到阳光下，得到社会各界一致认可。

近年来，心血管疾病出现年轻化趋势，运动医学研究所运动医监督研究中心专家张剑梅积极呼吁“改善我国儿童青少年心血管健康状况刻不容缓”。自2022年启动“全国儿童青少年心血管健康状况调查与干预项目”活动以来，在北京、日照、厦门、沈阳、西安、河北、江

西等地完成13000多名7至17岁儿童青少年的调查和宣传工作，专家团队制定科学合理的体卫融合干预方案，包含推广趣味游戏体育活动内容包、讲授营养饮食结构AR健康课、创编《青少年心血管健康—呵护你的小心脏》科普丛书等，并在3个月后进行干预回访，及时评估干预结果，形成科学有效的闭环健康管理。

专家团队以多样化健康包形式导入学校体育和家庭生活中，促使儿童青少年早期养成良好健康生活习惯，不断向学校、学生和家长倡导“理想心血管健康”概念，帮助孩子们从小坚持“理想心血管健康”的标准生活方式，最大限度降低成年后心血管病的发病风险，推进营养与健康学校建设。

以“运动健康科普进社区”为动力源 着力提升全民科学健身质量

2023年，运动医学研究所被国家体育总局、科技部授予“国家体育科普基地”。基地坚持以运动健康科普为宗旨，依托于运动健康医学中心、运动营养研究中心、运动创伤与

康复研究中心、运动医监督研究中心四个部门，形成脊柱与视力健康、运动营养、运动损伤防护和慢性病运动处方的四大科普体系，实现线上线下相结合的全民健身科学普及，通过建立科学健身科普体验中心，举办科学健身大讲堂，布设全民健身日、体育宣传周科普展会，深入北京、天津、日照等全国大中城市社区巡诊义诊，定期制作更新科普展板、科普橱窗等方式，积极向全国多个社区居民提供脊柱侧弯、运动营养和科学健身等方面的科学普及。

与此同时，积极利用传统媒体和新媒体等优质平台拓展科普渠道，在人民日报、人民政协报、科技日报、中国体育报等媒体刊发科普文章，通过人民网、新浪微博、微信公众号、抖音短视频等新媒体平台同步进行科普宣传。去年以来，30余名医疗营养专家走进中央人民广播电台总台、北京电视台、人民网、新华网等多家主流媒体平台，进行“运动伤病防治”“脊柱健康”“运动营养”等专题科普讲座、直播访谈，累计受众上亿人次。开通“脊柱与生命健康”“慢性病运动干预”“儿童青少年心血管健康”微信公众号和“全民健身—NCSN运动营养师培训”微信视频号，推广运动健康、运动康复、运动营养等知识和方法，发布科普文章、科普视频200余个，阅读量8000多万人次。

2023年，在国家8部委主办的年度家庭健康主题推进活动中，运动医学研究所专家结合科学运动有衡量标准、热量缺口才是减肥关键、运动员饮食原来是这样等话题，积极讲授运动医学、营养健康等方面知识，还通过“辟谣小课堂”认真解答全国各地网民关注的问题，全国受众达1000万人次，覆盖至新疆、西藏、内蒙古、陕西、云南、贵州等“老少边”地区社区服务工作站，有力科普了运动医学、营养健康知识。

为将医疗服务和健康科普送到最需要的地方。运动医学研究所组织运动医学专家帮扶团队通过线上线下方式，为山西繁峙县、代县，以及贵州织金县、宁夏中卫市等地的医院、社区开展科普宣传、义诊和医疗培训、物资捐赠等系列工作，真正将医疗服务和健康科普送到最需要的地方，在提高当地医护人员专业技能和视野的同时，也让当地患者和群众在家门口就能享受到北京的优质医疗服务，聆听到专家的科普讲座。

近年来，运动医学研究所承担国家重点研发计划项目、省部级等科研课题200余项，获得专利10余项，出版专著40余本，获得包括国家科技进步一等奖、中国体育科技进步奖在内的重要科技奖励40余项，成果惠及广大民众。

本版撰文	刘昕彤 洪建国 李斐 姚天奇 杨础豪
本版图片	国家体育总局运动医学研究所提供