

# 儿童青少年运动与健康专场暨儿童青少年心血管学术交流会举行 体医融合 共筑健康未来

本报记者 顾宁

日前,在全国青少年体育交流大会举行期间,由国家体育总局运动医学研究所承办的儿童青少年运动与健康专场暨儿童青少年心血管学术交流会同期举行。本次会议以“体医融合 共筑健康未来”为主题,邀请国家体育总局和各省市体育局相关负责人、国内多领域专家及名师、名医汇聚一堂,建言献策,共同探讨如何通过运动的方式改善青少年的近视、心血管、脊柱侧弯及心理等健康问题,为青少年健康成长保驾护航。

## 为儿童青少年健康保驾护航

国家体育总局运动医学研究所所长张霞介绍,近年来,我国儿童青少年的身心健康问题日益突出。2022年以来,运医所在国家体育总局青少司的大力支持下,在全国多地开展中国儿童青少年心血管状况的调查与干预措施项目。“该项目旨在培养引导青少年从小养成健康生活方式并形成运动促进健康的良好意识,同时向学校、家长、学生传递理想心血管的科学理念,有效减少成年后心血管疾病的风险。”张霞表示,“未来,体育总局运医所将持续推动体医融合,为儿童青少年的健康保驾护航。”

“关注青少年健康刻不容缓。”会上,体育总局青少年体育司原副司长王雷呼吁,并全面剖析了当前青少年体质健康面临的挑战。他谈到:“青少年健康关乎国家未来。当前青少年身心健康问题严峻,如脊柱侧弯、心血管疾病、肥胖、心理问题等日益突出。新生儿出生率下降、人口结构变化等也给社会发展带来挑战。体育在育人方面具有不可替代的功能,应加强体医协作,建立资源共享机制,从体制机制、体系建设、政策宣传等方面综合施策,共同应对青少年健康问题。”

国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心主任徐建方以“矩阵式科普提素养 运动干预促健康”为题进行了主题演讲。他表示,青少年体质健康受到社会广泛关注,需要全社会树立“健康第一”的理念,通过宣传和科普增强公众意识。同时,科普工作要结

合多种渠道和形式,如专家直播间、科普短视频、图书出版等,提高科普效果。他还特别提到了国家体育总局最近发布的“儿童青少年科学健身20条”。“20条”涉及儿童青少年近视防控、科学减脂、体态改善、心理健康、科学健身五大方面,为儿童青少年主动健身、科学健身提供了权威指引,能有效提升儿童青少年科学健身素养,全面促进儿童青少年健康成长。”

## 儿童心血管健康面临诸多挑战

儿童青少年的心血管健康问题也受到与会专家与嘉宾们的广泛关注。北京体育大学运动医学教授王正珍从五个方面系统地进行了阐述,提示儿童青少年要充分认识到心血管疾病的危险因素,控制不良饮食习惯,并表示科学运动是预防心血管疾病的关键点。她呼吁,预防心血管疾病应从娃娃抓起,要为孩子定制系统化的运动处方。“校医、教师、家长、全社会都应该认识到科学运动对于儿童青少年心血管健康的重要性,并成为科学运动的倡导者、引领者、参与者。”

会上,中国儿童青少年心血管项目负责人张剑梅也就中国儿童青少年心血管健康项目实施情况进行了演讲。她表示,在当前大背景下,儿童心血管疾病面临严峻挑战。通过对多地区大规模的调查、干预、回访和宣传推广,发现我国青少年心血管健康状况不容乐观。不过张剑梅也谈到,中国儿童心血管健康干预项目建立了儿童青少年心血管健康数据库,采用体医融合的方式进行干预并取得一定成效,部分地区孩子们的血压、血脂等指标得到了明显改善。

国家儿童医学中心儿童慢病管理中心主任闫银坤以“中国儿童肥胖流行现状及防控策略”为题,进行演讲。他用触目惊心的数字让大家直观地感受到肥胖的危害,以及我国儿童肥胖的现状。他表示,肥胖导致了多种健康损害也增加了心血管疾病的患病风险,疾病防控应从儿童期开始。并坦言,国家虽出台了相关政策,但执行层面面临资源配置不均、部门沟通不畅等挑战,需全社会共同努力,采取医院、学校、家庭、社会“四位一体”防控策略,实现儿童青少年肥胖指标的有效降低。

北京体育大学运动医学与康复学院运动医学教研室主任王艳则从理论和实践角度分析了健康体适能对青少年心血管健康的影响。她表示,健康体适能包括心肺耐力、肌肉力量、耐力、柔韧性等要素,对青少年心血管健康至关重要,可降低心血管疾病风险。同时她也指出,当前青少年久坐问题突出,家长应以身作则,学校应加强对家长的科普教育,共同促进儿童青少年健康。

## 科学锻炼助力青少年健康成长

会上,还交流了许多有益的经验做法。山东省日照市体育局局长卢伟就“日照市构建‘六大体系’为青少年健康发展赋能加力”为主题,介绍了日照市青少年体质健康干预工作经验。据了解,日照市构建了目标应用体系、教学改革体系、场馆支撑体系、赛事供给体系、体质提升体系、组织保障体系六大体系,全面助力儿童青少年的体质提升和身心健康。

体育总局运医所助理研究员姚天奇系统阐述了青少年脊柱侧弯“六位一体”管理。他表示,青少年脊柱侧弯不仅影响孩子的外观,还可能会产生心理健康、心血管功能等不良问题。他呼吁,要提高对脊柱侧弯的认识和预防能力,做到早发现、早筛查、早治疗。

体育总局科研所研究员闫琪分享了青少年身体锻炼金字塔模型。他表示,青少年锻炼应注重科学性,避免盲目追求运动强度和专项化训练,以防运动损伤。青少年运动能力发展是漫长过程,应建立以孩子为中心的身体锻炼模型,从基础到专项,从功能到体能,关注动作质量和身体功能,循序渐进。科学训练可改善青少年身体姿态和运动能力,预防损伤,促进健康。

厦门理工学院运动健康研究与传播中心主任黄彩华分享了“如何从练到玩,让孩子们快乐动起来”。她表示,乐趣对于运动的养成至关重要。当前孩子不爱运动的原因有很多,需要家长学校多方发力,增强运动乐趣,设计趣味性强、融入科技元素,鼓励家长参与,提供环境支持,制定SMART目标,让



新华社供图(资料照片)

孩子们在玩中锻炼,养成良好运动习惯。

北京大学第一医院内分泌科副教授李昂也指出,肥胖是影响儿童青少年健康的重要问题,也与多种疾病相关,早期干预对预防成年期糖尿病等代谢性疾病具有重要意义。“通过试点工作发现,干预可改善孩子运动和代谢指标,需体教医各方协同努力,控制风险,探索有效融合模式,为青少年健康事业提供经验。”

本次会议通过多维度探讨和经验分享,为关心儿童青少年健康领域的各界人士提供了交流平台,为推动体医融合、促进青少年健康成长提供了重要的理论支持和实践参考,将体医融合理念传达和落实到实际行动中去,希望为青少年创造更加健康美好的未来。

## 本报记者 冯蕾

13岁的王磊(化名)来自四川的一个小镇。读小学时,就由于患有孤独症而休学了,这一休便是四年。

命运的转折往往发生在不经意间。近年来,无人机运动如雨后春笋般兴起,王磊也被这项新兴科技体育运动所吸引。他通过互联网和电视,如饥似渴地学习着无人机的操作技巧。令人惊讶的是,他在操作无人机上展现出过人的天赋,上手速度极快。他的父亲看到了这一“希望之光”,决定带着他走出小镇,寻找高水平教练进行指导。

就这样,王磊踏上了前往全国各地的求学之路。父子俩辗转多地,终于找到了愿意指导他的教练。在教练的悉心教导下,王磊的无人机操控水平日益精进。2024年,中国无人机竞速联赛第一站在黄山举行,他毫不犹豫地报了名。

比赛中,王磊展现出惊人的实力和斗志。在第一轮比赛结束后,王磊竟主动站起来对旁边的对手说:“下一轮我就要把你‘拉爆’,我要战胜你!”这句话不仅震惊了对手,也让在场的所有人为他的转变感到诧异。王磊的父亲回忆道:“多年来,他除了练习无人机外,几乎从不与外界沟通。此刻他竟能如此自信地与人交流,是无人机运动改变了他。”

这场比赛成为王磊人生的转折点。通过不断的比赛和历练,他开始主动与人交流和沟通,甚至向家人提出了回学校读书的请求。这一变化让家人激动不已,他们深知这是孩子走出孤独症阴霾的重要一步。

王磊的故事并不是个例。来自东北的张元(化名)也是受益于无人机运动的生动实例。他从小被当地医院确诊为多动症,在学校里曾因影响他人而被要求回家休息。然而,他通过网络视频了解到无人机运动,并毅然决然地购买了无人机进行练习。之后,他像王磊一样,踏上了去全国各地求学之路,走过了浙江、广东、上海等地,寻找无人机教练指导。如今,他的多动症症状已经明显减轻,已经能够回到学校正常就学。

“无人机运动不仅是一项充满挑战与乐趣的爱好,更是青少年成长道路上的良师益友。”无人机国家队教练陆世栋说,“无人机运动能够锻炼青少年的专注力和反应速度。在操控无人机的过程中,青少年需要全神贯注地观察飞行环境,迅速做出判断和反应。这种高强度的训练,无疑能够提升他们的注意力和应变能力,让他们在面对学习和生活中的各种挑战时,能够更加从容不迫。同时,无人机运动还能培养青少年的动手能力和创新精神。从无人机的组装、调试到飞行,每一个环节都需要青少年亲自动手实践。在这个过程中,他们不仅能够学到丰富的科技知识,还能激发自己的创新思维,不断尝试新的飞行技巧和玩法。此外,无人机运动还具有独特的竞技性,能够培养青少年的竞争意识和团队合作精神。在比赛中,青少年需要全力以赴,争取最好的成绩;也需要与队友紧密配合,共同应对各种挑战。这种经历无疑能够让他们更加懂得合作与竞争的重要性,为未来的学习和工作打下坚实基础。”

“体育的价值不仅在于育人,更能够修复社会创伤。”陆世栋认为,无人机运动能够让青少年在享受飞行乐趣的同时,培养积极向上的生活态度。当他们在天空中极速飞行时,那种无与伦比的成就感和自豪感会让他们更加热爱生活,珍惜时光。这种积极的心态,将会伴随他们走过人生的每一个阶段,具备自我心理建设能力,成为他们不断前行的动力源泉。

# 无人机运动助力特殊青少年群体展翅翱翔

冯蕾摄



科技体育 快乐体验

## 图片新闻



1月6日,在克罗地亚萨格勒布举行的2025年国际冰联U20世界青年冰球锦标赛乙级小组赛A组比赛中,中国队4比3战胜罗马尼亚队。图为中国队球员孟凡珂(前)在比赛中控球。  
新华社发(Pixsell图片社/伊戈尔·克拉利摄)

## 全国大学生足球公益项目收官

# 传播足球公益理念 点燃高校足球热情

本报记者 顾宁

为贯彻落实《“十四五”体育发展规划》《中国足球中长期发展规划(2016—2050年)》精神,传播足球公益理念,促进高校足球文化的普及与推广,2021年至今,中国足球发展基金会持续开展大学生足球公益项目,支持并资助全国30所高校开展足球赛事、足球公益支教、县域足球教师培训、足球教学与科研等多项公益活动,激发高校大学生参与足球运动的积极性,促进高校足球运动全面发展。

在足球赛事方面,项目实施期内共计组织校园足球赛事9000余场,累计受益学生人次超过36万。受校园足球赛事的带动,各高校间形成特色的足球活动如足球啦啦操大赛、Logo设计大赛等,参与人数超过4万人次。其中中华女子学院举办了2023年中国女子高校足球邀请赛,来自全国的80

女子高等院校的100余名运动员参加了比赛。通过开展女子足球赛事,展现了青年女性的力量与魅力,激励着更多女性参与到体育活动中来。中央民族大学举办了2024年“石榴杯”高校男子足球赛,来自全国16所民族高校的329名学生运动员参赛。赛事以“发挥足球友谊桥梁作用,铸牢中华民族共同体意识”为主题,促进了各民族学子交往交流交融,中央电视台体育频道和国家民族事务委员会微信公众号对赛事进行了多次宣传报道。

在足球公益支教方面,参与的大学生近500人,惠及近30个偏远地区,受益学校数近150所。在一定程度上缓解了乡村学校足球师资不足的问题,促进了不同地区之间的校园足球文化融合和教育资源共享。中华女子学院策划的女大学生足球支教行动,得到了社会各界的多方肯定。

在县域足球教师培训方面,组织了县域学校

教师的足球理论和技能培训,惠及县域学校超过500所,受益教师人数近2000人,使一线乡村足球教师有效提升足球专业技能、改善足球教学质量,能够更好地引导学生参与足球运动,为偏远地区足球事业的长远发展奠定了坚实基础。

在足球教学与科研方面,多数院校开展了足球普修课程、选修课程,并编写课程教材,录制了足球视频课程,有效地吸引了众多对足球感兴趣但缺乏获取足球信息渠道的爱好者,受益总人数超过2万人次。在理论层面更是创新了足球理论成果,12所项目高校积极开展足球文化相关研究,累计产出理论研究课题报告17份。

项目相关负责人表示,高校是发展校园足球教育的重要一环,在提升青少年足球水平、推动全民健身、培养大学生社会责任感等方面具有积极影响。同时,大学生群体作为校园与社会的纽带,将足球的种子带到了乡村县域,有效扩大了足球运动的范围和人群,有助于足球文化传播和培育。大学生足球公益项目的实施,点燃了大学生对于足球运动的热情和对足球文化的认同,短期内在各高校迅速营造了良好的足球氛围。