六位一体护脊柱 三年追踪见成效

日照探索青少年运动与健康促进新路径

冯振晓

“哪位同学练过脊柱健康操？”日照市天宁小学200多名5年级的同学，齐刷刷地举起了手。该校党总支书记宋正雪高兴地介绍：“全都练过，我们课间既跑步，也做操。”

日照市还有另一组可喜数据：对1094名特定学生三年追踪随访发现，脊柱问题高风险人群比例下降了21.39%、中风险人群比例下降了5.49%、低风险人群比例上升了26.88%，日常练习成效显著。

我国超500万名青少年及其家庭饱受脊柱问题困扰，加强青少年科学健身普及和健康干预十分必要。日照市作为国家体育总局设立的全国青少年脊柱健康管理试点城市，落实“六位一体”工作模式，连续三年将脊柱健康列入为民办实事项目，持续筛查干预25万人。体教融合、体卫融合的长效机制，正为青少年健康发挥合力。

近日，由国家体育总局青少司指导、国家体育总局运动医学研究所主办的新一年全国青少年脊柱与视力健康专项行动日照站暨日照市中小学生脊柱健康筛查工作正式启动，通过本次活动，日照青少年工作的城市创新经验再次引起关注。

积极响应 探索实践

自2018年起，国家体育总局在全国范围内开展青少年脊柱与视力健康推广活动。运医所厉彦虎专家团队提出“早发现、早筛查、早干预”的综合防控方案，创编拍摄脊柱与视力健康操，编写专业指导手册和绘本，全国各地巡回科普，推出悦动圈AI随练平台和线上比赛，制定科学系统的姿态管理方法，中体联推广机构展开全国宣传。一系列举措为各地开展防控工作提供了专业支持、专家指导和技术服务。

2022年7月，日照市获批成为全国青少年脊柱健康管理试点城市。市政府连续三年将青少年脊柱与视力健康纳入为民办实事项目，积极落实政府、学校、老师、学生、家长、医务人员共同参与的“六位一体”工作模式。

在政府层面，分管副市长牵头，统筹体育、教育、卫健等部门齐抓共管，协同推进。全市建立4家定点机构，构建覆盖城乡的健康管理服务体系。

校园防控 家校协同

走进日照市天宁小学，学生们课间正在练习专家团队创编的全国青少年脊柱与视力健康操。还有更多的学校，健康操纳入日常课程，每天练习，同时定期开展脊柱健康筛查。

近三年，日照市已对全市25万名8至12岁中小学生完成脊柱健康筛查，建成32个校园健康科普小屋。通过“普查+筛查+抽查”相结合的方式，实现早发现、早干预。数据显示，坚持练习健康操的学生中，2358名高风险学生经干预后转为低风险。

“以前只关注孩子学习成绩，现在明白了健康体姿和良好生活习惯同样重要。”一位学生家长在参加培训后表示。

日照市通过家长学校、健康讲座等形式，累计培训家长2万余人次，发放《青少年脊柱与视力健康手册》3万余册。

体医携手 扶正扶强

日照市中心医院脊柱健康门诊负责人介绍：“我们采用国家推广的健康操结合中医调理的综合干预手段，效果显著。”医院和学校与运医所专家团队合作，定期邀请专家坐诊和讲座，为青少年身心强健提供专业服务。

经过三年工作，日照市青少年脊柱侧弯高风险人群和中风险人群比例均有不同程度下降，低风险人群比例上升。这一创新实践得到国家体育总局专家组和有关单位的充分肯定，“医校共建健康科普小屋”项目获评山东省体卫融合创新示范项目。

从国家战略到城市实践，日照市的创新探索证明，在政府部门关注主导下，通过科学防控和多方协作，将有效改善青少年脊柱与视力健康问题。日照模式不仅为全国提供了可复制的经验，更示范了新时代青少年运动与健康促进的思路。

科学运动注意预防急性腰扭伤

本报记者 顾 宁

在日常生活与运动场景中，腰部的健康状况常常容易被忽视。然而，急性腰扭伤是潜藏在身边的健康隐患，稍不注意就会给我们带来困扰，导致腰部剧痛，行动受限。

健身爱好者小张的经历，相信不少人都感同身受。在帮朋友搬家时，他突然腰部剧痛，本以为休息一下就能缓解，没想到第二天疼痛加剧，连睡觉翻身都困难，最后才发现是急性腰扭伤了。急性腰扭伤是腰部肌肉、筋膜或韧带等软组织，在突然受到过大外力作用或受力不均时，过度牵拉引发的急性损伤。

急性腰扭伤的症状十分典型。疼痛是最主要的表现，通常伤后立即出现下腰痛，部分人第二天晨起疼痛会明显加重。这种疼痛呈持续性，像刀割或撕裂一样，活动时加剧，休息后虽能减轻但不会完全消除。咳嗽、大声说话、腹部用力时，疼痛还会进一步加重，患者往往能准确指出疼痛部位，甚至需要双手撑腰走路来缓解。腰部僵硬、活动受限也是常见症状，受损肌肉因疼痛和其他病理性因素发生痉挛，导致腰部僵硬，还可能出现脊柱代偿性侧弯。

一旦发生急性腰扭伤，及时正确的处理至关重要。急性期要卧床休息，让受伤的腰部充分放松，这对缓解疼痛起着关键作用。药物治疗也必不可少，通过消炎镇痛药物，可以减轻身体不适，缓解疼痛症状。若情况严重，应前往医院，在专业医生的指导下进行针灸、理疗等治疗。

当然，预防永远胜于治疗。日常规律锻炼是增强腰部承受力的有效方法，像慢步走、瑜伽、太极拳等全身性缓慢运动，能提升身体素质。加强腰背肌肉力量训练也非常重要，强壮的腰背肌肉就像给腰部穿上了一层“铠甲”，能更好地保护腰部，降低受伤风险。另外，在活动时一定要集中注意力，搬重物时注意姿势，避免突然发力，加强腰部保护。

除了上述方法，还有很多细节可以帮助我们预防急性腰扭伤。搬抬重物时，不要直接弯腰去搬，应先蹲下，利用腿部力量搬起重物，这样能减少腰部的压力。避免长时间保持同一姿势，久坐、久站后记得活动腰部，缓解肌肉疲劳。注意腰部保暖，寒冷会使腰部肌肉收缩，增加受伤几率，必要时可以佩戴腰围保护腰部。选择合适的床垫和枕头，保持良好的睡眠姿势，有助于维持脊柱的生理曲度，减轻腰部压力。控制体重也不容忽视，过重的体重会给腰部带来额外负担，增加受伤风险。在进行剧烈运动前，充分的热身活动，尤其是腰部肌肉的拉伸，能让身体做好准备，减少受伤可能性；运动时佩戴护腰，也能为腰部提供支撑和保护。

北京师范大学举行2025年运动会 顾宁摄

本报讯 日前，北京师范大学2025年运动会举行。本次运动会以体育为载体，强调体育在育人中的基础性作用，体现了学校“无体育不教育”的理念。

开幕式上，进行了“无体育不教育”教学成果展示，包括民族传统体育、健美操、艺术体操等精彩表演。其中，“文武兼修，非遗传承”环节展示了近400名学生表演的民族传统体育项目，如高杆龙、彩带龙、醒狮等，生动诠释了中华文化的深厚底蕴和自强不息的民族品格；“童跃青云，炽浪叠虹”环节则通过健美操和艺术体操表演展现了青春活力与激情；“体魄成钧，热血铸魂”环节则由专业运动员展示了足球、篮球、排球等运动技能，充分体现了北师大学子的专业水平和拼搏精神；最后，“展翅凌风，旗卷长空”环节由450名公共体育课学生共同呈现的大型掌旗啦啦操表演，展现了北师大学子的蓬勃朝气和青春风采。

过去一年，该校在高水平竞赛和群众体育上取得双丰收，女足、女篮、田径、排球等项目屡获佳绩，充分展现了北师大学子的拼搏精神和专业素养。此次运动会不仅展示了学校体育成就，还彰显了北师大“守正创新、健体图强”的教育理念，以及北师大人团结协作、奋发向上的精神风貌。（顾 宁）

“硬核技能”提升科学健身服务水平

健身教练也要复合型人才

本报记者 傅潇雯

“这才是我心目中健身教练该有的样子！”在观众们的感叹和欢呼声中，“这！就是好教练”2025第三届健身教练职业技能大赛近日在浙江杭州举行，来自全国各地的健身教练经层层选拔，在形体、专业、体能三方面展开硬核技能的较量，线上观赛量累计超100万，让不少人直呼“现在健身教练的门槛这么卷了”。

为了遴选出真正的行业好教练，本届比赛不同于传统健身赛事的单一形体比拼，而是设置了形体美学、专业知识、体能挑战三大核心环节。在形体展示中，选手需结合肌肉线条与运动姿态的流畅性，展现“力量与美感”的融合；专业考核则涵盖运动教学、营养学等理论知识，并要求选手现场设计个性化训练方案，模拟真实教学场景；体能挑战环节设置了耐力比拼、爆发力等多维度测试，是体力与毅力的综合考验。许多选手表示，大赛比的不仅是能力，更是对职业的敬畏之心。

“现在会员第一句话不是问价格，而是‘你有营养师资格证吗？’”从业8年的健身教练司治安坦言，目前行业正在经历转变，“以前很多教练的话术可能是‘一个月瘦10斤’，现在得说‘根据你身体相关的基础数据和运动表现，建议每周三次有氧和力量训练，当然还要配合日常的饮食和作息’。”

乐刻运动商家事业部负责人说：“健身行业已进入服务质量竞争的新阶段。通过技能大赛，推动教练提升专业服务能力，让真正优秀的教练获得市场认可。”据悉，国内多家健身平台将打造“好课程”和“好教练”体系作为核心战略，着力提升教练的专业素养、服务意识和用户黏性，以适应高质量发展的要求。

从西安来参赛的宋芮铭转型成为健身教练已有近7年时间。“我觉得，好教练的意义就是培养持续的运动兴趣和提供最专业的健身指导。”在她看来，健身教练不仅应该具备最出色的专业素养，还应该在自身的运动习惯上以身作则，成为运动者的伙伴和榜样。

今年全国两会期间，“体重管理”成为备受关注的热词，“体重管理年”行动持续推进。伴随大众对体重管理的意识逐渐提升，如何获得科学健身指导和个性化服务也成为大家关注的重点。

“现在人们走进健身房不单单只为了减脂、塑型等外在美，更多人是为了健康、快乐。”担任本次大赛主裁判的武汉体育学院教授、中国健美健身学院院长吴廉卿评价说，“这次大赛清晰地反映了健身教练职业内涵的演变。”过去，行业对教练的评价可能侧重于单一的技能或外形展示，但这已远不能满足当前科学健身和个性化健康管理的需求。“从高等教育和行业规范的角度看，现代‘好教练’必须是运动科学理论、多元实践技能与职业道德素养的有机结合体。”吴廉卿认为，这不仅要求教练掌握扎实的生理学、营养学、生物力学知识，更要具备出色的教学设计、沟通指导和效果评估能力，这种向复合型、知识型人才的转型，是行业迈向成熟化、专业化的必然要求。

健身教练作为健康生活方式和科学健身知识的传播者，只有不断提升专业水平，才能使健身行业从规模扩张转向质量升级。在国家政策的指引下，好教练正成为全民健身的新需求，为健康中国注入源源不断的活力。

暮春时节“一老一小”科学锻炼

新华社记者 田晓航

暮春气温回升，更多人选择户外运动。专家介绍，这一时期顺应自然规律科学锻炼，有助于增强老年人体质、促进儿童青少年生长发育。

中国中医科学院西苑医院心血管三科副主任医师白瑞娜介绍，此时外出运动能够帮助人体顺应自然界阳气升发的趋势，促进气血运行，增强体质。“老年人有气血渐衰、筋骨较弱的特点，应选择较为温和舒缓的锻炼方式，如太极拳、八段锦、散步、经络拍打等。”白瑞娜说，打太极拳有助于调和气血，柔筋健骨，疏肝健脾，增强平衡力，老年人需注意动作缓慢柔和，吸气时蓄力、呼气时发力，避免过度屈膝；散步能升发阳气，配合“踮脚走”或“甩手走”，可刺激足底穴位和手部经络，促进气血循行。

四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵提示，老年人运动原则上宜选择黎明至正午时段，这段时间自然界阳气升发，增强代谢效率，运动强度以“微微汗出、呼吸平顺、无胸闷气促”为度。

暮春天气回暖、光照时间延长，也特别适合儿童青少年开展户外运动。

国家体育总局运动医学研究所运动康复研究中心主任张乐伟说，八段锦、五禽戏等中医功法对于保护肾气、补足脾气效果良好；跳绳、踢毽子、慢跑等运动可通过刺激足部脾经、肾经巡行部位促进气血流通、增强脏腑功能，助力生长发育。

专家特别提醒，儿童运动也需有度，运动过于剧烈、运动量过大易耗气伤津，导致脾胃运化不足、肾气过度消耗，不仅不能促进生长发育，反而可能导致免疫力下降；此外，饭后立即运动、运动后贪凉饮冷会影响脾胃运化，进而引起消化不良、胃胀、胃痛等问题。