



青少年脊柱与视力健康专项推广活动现场。 国家体育总局运医所供图

本报记者 顾 宁

暑假的脚步悄然临近,对于孩子们来说,假期是摆脱课业压力、尽情享受欢乐的宝贵时光。但放松身心的同时,也别忘了关注孩子的身心健康,尤其是对眼睛和脊柱的保护。近年来,青少年视力和脊柱健康问题愈发严峻,已成为全社会关注的焦点,脊柱健康问题在青少年群体中的发生率也呈逐年上升趋势。这个暑假,让我们一起关注孩子的眼睛和脊柱健康,为他们的成长保驾护航。

过度放松暗藏“健康陷阱”

结束考试后的暑假,尤其是对刚刚结束高考的高三学生来说,本是放松身心的欢乐时刻,却也暗藏“健康陷阱”。

全国青少年脊柱与视力健康专项工作负责人、国家体育总局运动医学研究所副所长厉彦虎提醒,高三学生长期处于高强度伏案学习状态,姿势固定、用眼过度问题普遍存在。“高考结束后,部分学生容易沉迷电子游戏、长时间‘沙发躺’刷剧或是过度补觉,这些行为都会让本就疲惫的脊柱承受更大压力,极易诱发或加重颈肩腰背酸痛,甚至埋下脊柱侧弯的隐患。此外,连续紧盯电子屏幕,也会导致视力在短期内急剧下降,出现眼干、眼涩、视物模糊等视疲劳症状。”可见,暑假期间若不注意,过度放松将对孩子的眼睛和脊柱造成不可逆的损害。

专项活动走进全国各地

为帮助青少年科学保护眼睛和脊柱,运动医学专家们积极行动,提出诸多有效建议和方法。此前,由国家体育总局青少年体育司指导、总局运动医学研究所主办的全国青少年脊柱与视力健康专项活动先后在西藏自治区拉萨市曲水县达嘎镇小学、内蒙古自治区满洲里市第十二中学开展了一系列活动。活动中,聚焦青少年脊柱健康,围绕“关注普遍的眼健康”主题,专家团队利用专业设备为当地学生进行了视力检测,在筛查过程中同步传递科学护眼理念。现场,国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心助理研究员姚天奇带来了脊柱与视力健康专题讲座,详细讲解脊柱侧弯病理病因,并演示教授了青少年脊柱与视力健康操。随后,专家团队为学生们开展了视力测试、脊柱侧弯筛查及体态评估,还为有需要的学生制定了个性化康复方案。

厉彦虎团队结合多年研究成果,为青少年送上科学护眼指南。专家们强调,青少年视力问题与脊柱健康紧密相连,含胸驼背等不良姿态会导致视距过近、眼肌疲劳,进而诱发近视;而视力模糊又会加剧不良坐姿,形成“脊柱—视力”的恶性循环。基于此,

厉彦虎团队创新性地提出“以脊柱健康促进视力健康”的理念,并研发出脊柱与视力健康操。这套健康操涵盖站姿、睡姿下的多种牵拉和运动放松动作,每组练习两次,简单易学。经五年验证,它能有效改善青少年体态和用眼习惯,对保护视力效果显著。

事实上,国家对青少年脊柱与视力健康问题高度重视。自2018年起,国家体育总局青少年体育司就立项支持全国范围内的青少年脊柱与视力健康专项推广活动。截至目前,该项目已在全国31个省区市及新疆生产建设兵团宣传推广,累计惠及青少年超亿人次。今年,项目团队先后前往海口、合肥、长丰、日照、昆明、赤峰、喀什、拉萨等地,通过科普讲座、筛查、健康操教学等形式,为当地学生提供专业指导。活动期间,专家们为当地学生进行脊柱与视力健康筛查,出具评估报告,并根据结果提供治疗方案和康复指导,确保孩子们能得到及时有效的帮助。

假期里这样保护眼睛和脊柱

暑假期间,孩子们具体该如何保护眼睛和脊柱呢?运动医学专家也给出实用建议。首先,端正姿势是护脊关键。无论是看书、写字,还是看电视、玩手机,都要保持正确的坐姿和站姿,让身体符合脊椎的生理曲度。其次,每天坚持户外活动必不可少。孩子们可以选择早晨、中午和下午的不同时段,多到户外享受阳光,通过远眺来放松眼睛。此外,学习并练习脊柱与视力健康操也是不错的选择,在学习疲惫时、刷手机间隙、起床后或睡觉前,都能随时进行锻炼,轻松守护眼睛和脊柱健康。

专家也提醒,暑假在放松、调整之余,不能忽视保护眼睛和脊柱健康。希望家长 and 孩子们提高重视,将健康融入假期计划,让孩子们在享受假期快乐的同时,拥有强健的体魄,为健康成长奠定基础。

世界冠军教授滑冰课

为青少年点燃体育梦想

本报记者 傅潇雯

“当孩子们在冬奥赛道触摸历史,在冠军故事中汲取精神和力量,这正是奥运遗产转化为教育资源的生动实践。”王北星说。作为曾经的中国女子速度滑冰运动员,也是原北京冬奥组委体育部速度滑冰项目竞赛主任,王北星给青少年们带来一堂生动专业的滑冰课。2025年“我运动、我快乐、我健康”青少年奥林匹克教育研学活动第六期日前在国家速滑馆和北京奥运博物馆举行,来自北京市房山区良乡第二小学和顺义区东风小学的师生们一同参加了这次研学,学生们纷纷表示“收获满满”。

带好护具,做好准备活动,同学们对即将开始的冠军滑冰课充满期待。王北星耐心地向同学们讲解了滑冰基础知识与安全防护技巧,细心示范了护具的科学穿戴方法。在冰上实践环节,她针对不同基础的学生实施分层教学,指导零基础学生进行滑行训练,还帮助同学们缓解紧张情绪。针对有一定基础的同学,她仔细纠正大家的技术动作,帮助进一步提升滑行技巧。

“希望通过活动能在孩子们心中种下热爱体育的种子,也让青少年亲身走进冬奥场馆,踏着冠军足迹,了解冬奥项目知识。”王北星说。此次研学活动将国家速滑馆和北京奥运博物馆串联,采用“历史感知+亲身体验”的“双轨式”奥林匹克教育路径,让奥林匹克精神从抽象理念转化为可触可感的成长力量。

在北京奥运博物馆,同学们通过珍贵实物展示与沉浸式影像资料,系统了解了北京“双奥之城”的发展历程,深入感悟“卓越、尊重和友谊”的奥林匹克核心价值观。“通过‘双奥’历史文物与冠军故事,我们感受到了‘双奥’文化所蕴含的体育和文化魅力,非常有收获。”同学们在参观后说。活动后同学们纷纷表示,通过此次研学活动,亲身体验了国家速滑馆“最快的冰”所蕴含的科技力量,也通过王北星老师的言传身教感受到了冠军运动员对待事业的热爱和严谨认真的专业态度。在未来的学习和生活中,要努力成长为德智体美劳全面发展的新时代青少年。

2025年“我运动、我快乐、我健康”青少年奥林匹克教育研学活动共有11期,是2025年度青少年奥林匹克教育系列活动的重要组成部分。北京奥运城市发展促进会相关负责人表示,本次教育系列活动旨在依托北京市冰雪运动特色校和奥林匹克教育示范校,传承北京奥运精神和北京冬奥精神,促进青少年全面发展,在京张两地中小学间传播奥林匹克文化和体育文化,倡导健康生活方式,助力青少年身心健康成长,推动全民健身理念深入人心。

山东济宁国球文化周举行,青少年爱好者——乒乓台前练技艺 孔庙殿堂悟儒学

本报记者 冯 蕾

当乒乓球的击球声与古乐雅韵在孔庙上空交织,一场跨越时空的文化对话于山东曲阜开启。近日,山东济宁国球文化周“手传心承—全国少儿乒乓球锦标赛运动员礼敬至圣先师暨尊师仪式”在曲阜孔庙大成殿前举行,以体育为媒、以儒学为魂,搭建起传统与现代交融的桥梁。

现场,由金乡县农民演绎的六艺太极拳率先亮相。这套融合孔子“六艺”精髓与太极神韵的拳法,一招一式间既有儒家“礼”的庄重,又蕴含体育“动”的活力,以独特的文化表达为活动拉开序幕。

在礼敬先师仪式中,“体育工作杰出贡献者”国家荣誉称号获得者张燮林、中国老年人体协协会主要负责人作为主献嘉宾,向孔子敬献花篮,以三鞠躬礼表达对先师的崇高敬意。随后,乒乓球世界冠军施之皓、阎森,山东省乒乓球队主教练顾玉婷等共同行释奠礼,六佾舞与《宁和之曲》相映成趣,将国球精神与儒家“尊师重道”的传统完美融合。

在礼敬师长环节,30名少儿乒乓小将以古礼行揖拜之仪,抚心、高揖、三鞠躬,动作规范而庄重。年轻运动员代表崔至贤宣读拜师帖,表示将以敬师之心、苦学之心、守规之心,恪守师训,日日精进,不负师恩,将个人成长与国家荣誉紧密相连。教练员回赠球拍的仪式,则象征着技艺传承,更寄托了

“授人以渔”的殷切期望。施之皓以“敬、勤、道”三字寄语,勉励少年们“明德修身,兼济天下”。

作为济宁国球文化周“赛、展、礼、游”四大板块的核心活动,此次仪式不仅是一场文化盛宴,更是体文旅融合的生动实践。同期举办的2025年全国老年人乒乓球邀请赛、全国少儿乒乓球锦标赛预赛第二站等赛事更是吸引了全国球友齐聚。此外,还有中国乒乓球博物馆精品展在孔子博物馆同步开展。当地还推出了儒家文化研学线路,让游客在挥拍竞技的同时,沉浸式感受“学而不厌”的儒家智慧。

“让体育精神扎根文化沃土,让传统文化焕发时代活力。”中国老年人体协协会相关负责人表示,此次活动以国球为纽带,推动儒家文化创造性转化,既让少年选手在乒乓台前锤炼技艺,更在圣庙殿堂感悟“尊师重道”的文化基因,为中华优秀传统文化传承注入新动能。

当乒乓小将们的身影与千年孔庙交相辉映,这场跨越时空的对话,正书写着文化传承的崭新篇章。



中国老年人体协协会供图

图片报道



全国啦啦操联赛北京站落幕

本报讯 日前,2025年全国啦啦操联赛(北京站)收官。赛事吸引了全国3000余名啦啦操选手同场竞技。本次赛事设置了花球、街舞、爵士等多个竞赛项目,参赛选手们以饱满的热情和精湛的技艺,展现了啦啦操运动的独特魅力。

赛事开幕式特邀蹦床奥运冠军董栋出席,为选手们加油打气。他在采访时表示,啦啦操的运动门槛较低,适合青少年和更广泛的人群参与。“啦啦操不仅结合了音乐、舞蹈、技巧和团队合作等元素,还能为青少年提供一个自我展示的平台。在学习压力之下,青少年需要通过体育运动释放压力,锻炼身体,磨炼意志,同时也需要一个能够展现自我的平台,这有助于他们的身心全面发展。”

亚洲大学生篮球联赛8月开打

本报讯 8月18日,首届亚洲大学生篮球联赛(以下简称“AUBL”)将在浙江杭州开启首秀。作为首个区域性亚洲大学生篮球联赛,本届比赛由亚洲大学生体育联合会官方认证并主办,将有12支来自亚洲的大学球队参赛。其中,有5支来自中国大学生篮球联赛的队伍,分别为清华大学、北京大学、上海交通大学、浙江大学、太原理工大学,韩国和日本分别有3支和2支队伍参赛,中国香港和中国台北各有1队参赛。24场比赛过后,联赛史上首个总冠军将于8月24日决出。

经过两天的激烈角逐,各项目奖项尘埃落定。值得一提的是,本次赛事深度践行国家“赛事三进”和“跟着赛事去旅行”政策,希望通过“景区+社区+商圈”的立体化布局,打造体育文旅融合新标杆。比赛相关负责人介绍,赛事选址首钢园工业遗存景区,带动周边消费增长40%,同时联动6个街道开展社区展演和校园活动,并推出“啦啦操主题游”线路和商户联票,使外地选手平均停留时间延长至3天。“未来,我们将持续深化‘一场赛事激活一座城’的办赛理念,让啦啦操成为展示北京城市活力的新名片。”

此次比赛由国家体育总局体操运动管理中心、中国蹦床与技巧协会联合主办,北京市体育总会支持,北京市健美操体育舞蹈协会承办。

(顾 宁)

“大学篮球是亚洲体育生态系统中最具潜力的待开发领域之一。”AUBL首席执行官表示,“我们希望通过集结亚洲一流大学校队,打造一个意义非凡的联赛,推动篮球运动发展。”

亚洲大学生体育联合会负责人认为,体育不止于竞技,它具有推动教育进步、促进团结协作、实现全面发展的巨大动能。“AUBL不仅是竞技比赛,也是亚洲大学生篮球发展的新征程,该赛事的推出反映了我们共同的信念。”(张博宸)