

专家支招开学季

# 给青少年的健康调适“锦囊”



新华社供图(资料照片)

本报记者 傅潇雯

处暑已过，秋意渐浓，全国各地中小学即将陆续开学。近日，国家卫生健康委召开新闻发布会，聚焦处暑时令节气与健康的关系，尤其关注青少年在暑期尾声与开学过渡阶段的身心调适。专家强调，体育运动不仅是增强体质的有效方式，还是促进心理健康、培养健全人格的重要途径，家长和社会应共同助力青少年以饱满的状态迎接新学期。

### 科学运动促健康 全面发展是关键

当前青少年群体普遍面临多项健康挑战，“近视、肥胖、脊柱侧弯等身体问题日益突出，心理层面也存在承受挫折能力较弱、情绪稳定性不足等现象。”国家体育总局运动医学研究所主任医师厉彦虎在新闻发布会上表示，身心健康是青少年全面发展的基础，而体育运动恰恰是实现这一目标的关键抓手。“体育是最好的教育——它是锤炼教育、磨炼教育、挫折教育，更是成长教育与规则教育。”厉彦虎认为，通过参与体育锻炼和体育比赛，青少年不仅能够强健体魄，更能在运动中学会坚持、尊重规则、面对成败，从而构建积极健康的心理状态。

针对青少年体育运动方式，厉彦虎提出应遵循多项科学原则：首先是全面性原则，应鼓励孩子参与多样化的体育项目，包括个人运动、集体运动和娱乐性运动。“青少年要避免过早专攻单一项目。过早进行专项化训练容易导致‘网球肘’‘足球踝’等职业性损伤。”厉彦虎说。

其次是循序渐进原则，运动强度的提升应逐步进行，这

对骨骼发育、神经发育和内分泌功能都具有积极影响。同时应注意室内外结合，长期在室内不见阳光，对孩子的生长发育不利，要保证充足的户外活动时间。此外，还有局部和整体相结合的原则，避免过多地做局部运动，运动太局限对全身平衡不利。

厉彦虎特别强调了集体活动的重要性，“参与团队运动有助于培养孩子的集体荣誉感、合作精神和社交能力，对心理健康发展至关重要。”

### 注重心理调适 善于科学识别

针对开学前青少年可能出现的心理适应问题，首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华给出了专业指导。崔永华表示，判断孩子是否出现心理问题可分两步：一是观察其言语、情绪和行为是否出现持续一周以上的负性变化；二是通过纵向和横向比较，看是否与以往表现或同龄人存在明显差异。“若这些变化已明显影响孩子的学习、生活和社交功能，则应寻求专业帮助。”

针对开学前的心理调适，崔永华建议家长采取三种方法：一是教会孩子识别和表达情绪，通过情绪卡片、绘画等方式帮助其接纳自身感受；二是提前一周调整作息，按照学校节奏安排生活，每日保证40分钟户外活动；三是教授学习压力管理技巧，如制定计划、分解目标、劳逸结合，建议采用番茄时钟法，学习25分钟，休息5分钟。

### 中医保健小妙招 助力开学适应期

处暑时节，容易出现“秋乏”的状态，青少年也不例外，

开学季尤其

应该注意。中

国中医科学院西

苑医院主任医师许

云分享了三个简单易

行的中医保健动作，帮助孩子

更好地应对开学季。

许云介绍，“耳为宗脉之所聚”，通过耳

部按摩可以有效刺激大脑皮层，调节身心状态。第

一个动作是揉搓耳根。用食指和中指做剪刀手状，轻轻揉搓

耳根部位，持续10次以上。第二个动作是点按耳尖下方的三角

窝区域，同样进行10次点按后，向上提拉耳尖，直至耳尖发

热。第三个动作是针对耳垂的按摩，先用拇指和食指按揉耳

垂10次以上，然后向下提拉耳垂，达到发热效果。

这些简单的中医保健动作每天只需花费几分钟时

间，就能有效促进血液循环，缓解疲劳，帮助孩子以更

好的状态投入新学期的生活。

专家一致认为，体育运动与心理健康的协同促

进，是帮助青少年顺利度过开学适应期的有效策

略。家长应鼓励孩子每天参加户外体育活动，培

养至少一项运动爱好，同时在饮食、睡眠和情绪

管理方面提供全方位支持。学校和社会也应创

造有利条件，保障学生每日体育活动时间，提

供多样化的运动选择，加强体育教师和心理

教师的专业培训，共同构建促进青少

年健康成长的支持环境。

本报记者 顾宁

体教融合是激活人才培养活力的关键路径。近年来，青海互助县立足本地实际，以“体教融合、优势互补”为核心思路，通过多项扎实举措推动工作落地见效。

为强化统筹推进，互助县成立了由主管副县长为组长的青少年体育工作领导小组，同时先后制定出台多个文件，加强制度保障，深入推进体教融合的人才培养机制。当地始终遵循“普及推广、体教融合、人才为先”原则，畅通小学、初中、高中竞技体育后备人才升学渠道，通过严格选拔、强化训练、参赛历练等环节，持续完善后备人才培养全链条机制。

为实现资源高效利用，互助县创新打造“业余体校+二中”的三集中训练模式，由业余体校选派两名专职教练驻县二中开展工作，既负责竞技后备人才的训练与管理，又在训练之余兼带体育课和体育社团工作，让教练员同时承担起竞技项目指导与体育教学的双重职责，形成了训练与教学联动的新型模式。在人才选拔上，互助县坚持科学选材、重体重文，业余体校制定并严格执行科学选材标准，每年6月至7月，教练员会在全县19个乡镇开展为期15天的首轮选拔；通过首轮选拔的学生，于7月中旬在县全民健身中心体育场进行第二轮选拔，最终从全县上千名学生中选出20名优秀体育人才，待小升初文化课成绩公布后，结合成绩确定12名学生，由县教育局统一安排进入二中就读并参与训练，既保障了选材质量，也兼顾了学生的文化学习基础。

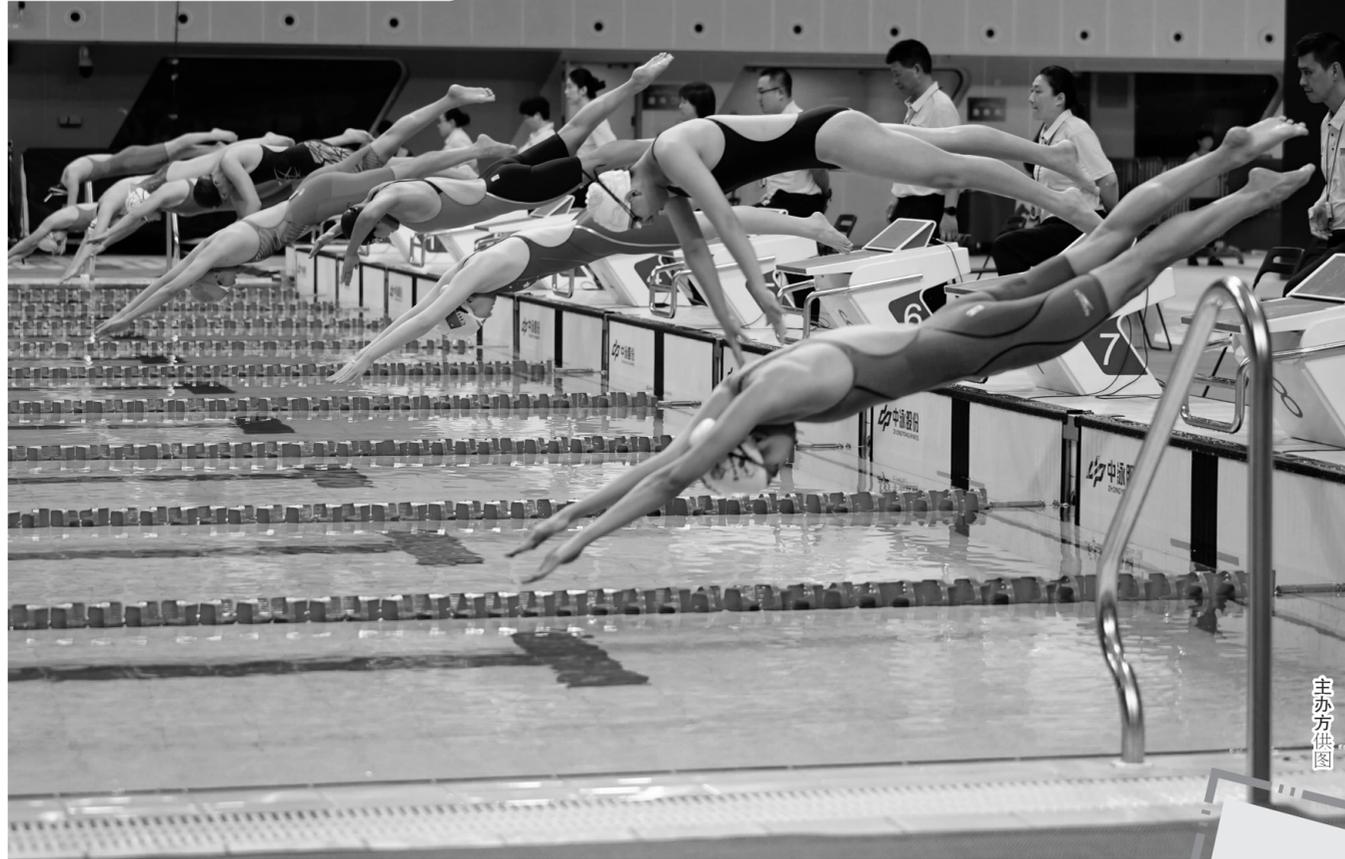
队伍建设是提升培养水平的关键，互助县先后引进中长跑、竞走专业教练员2名，考核招聘竞走教练员1名，专职负责学生的选拔与训练工作。在训练安排上，严格保障学生文化课学习时间，按照青少年训练教学大纲制定计划，将训练时间控制在每天不超过2.5小时（早晨6点至7点半，下午5点半到6点），实现训练与学习的平衡。同时，以业余体校为纽带，积极发挥社会体育组织作用，鼓励县级单项体育协会为学生提供专项运动技能培训；每年寒暑假，由县文体局牵头，业余体校提供场地、设备、教练员补助等支持，各体育单项协会选派教练员，开展篮球、足球、羽毛球、乒乓球、武术等项目的两期培训班，在丰富学生运动技能的同时，同步挖掘体育后备人才。

一系列举措推动互助县青少年体育后备人才培养取得显著成效。在体育竞技方面，2022年互助县在青海省第十八届运动会上夺得12枚金牌、9枚银牌、6枚铜牌，其中运动员李玉珠打破少年女子甲组400米省运会纪录；2023年在青海省田径锦标赛上获得3枚金牌、12枚银牌；2024年在该赛事上再获5枚金牌、5枚银牌、3枚铜牌，体教融合的崭新格局持续显现。在文化学习方面，教练员既关注运动员的运动成绩，也重视其文化课成绩、价值观及兴趣爱好的培养，训练之余会通过组织练习毛笔字、阅读中外名著、朗读诗歌、观看爱国主义电影等方式，帮助学生放松心情、提升素养，参与训练的学生文化课成绩显著提高。

未来，互助县将进一步深化体教融合，完善相关机制与措施，整合资源，提供更优质的体育和教育服务；同时持续创新办学模式与人才培养方式，培养更多适应时代发展需求的综合性体育人才，并将积极拓展体育赛事的规模与影响力，吸引更多青少年参与体育活动，营造浓厚的体育氛围，推动青少年体育工作再上新台阶。

## 青海互助县——以体教融合激发人才培养活力

### 图片报道



主办方供图

## 河南省幼儿体育培训班开班 科学筑基引领幼儿体育高质量发展

本报讯 日前，由河南省体育局主办的2025年河南省幼儿体育培训班在郑州开班。来自全省各辖市、济源示范区的260余名幼儿园园长及管理人员参训，进行了为期5天的集中学习与交流。

近年来，河南省持续推动幼儿体育事业科学化、规范化发展，通过系统培训、课程创新和区域推广等多种方式，不断提升幼儿园体育活动质量与实践水平。本次培训正是河南推进幼儿体育高质量发展的重要实践之一。

郑州市体育局相关负责人表示，本次培训是深入贯彻落实体育强国与健康中国战略部署的重要举措，对提升幼儿体育工作的科学性与专业性具有积极推动。郑州将积极吸纳先进理念与实践经验，持续探索体教融合的新路径，为促进幼儿身心健康全面发展奠定坚实基础。

河南省体育局少处相关负责人表

示，幼儿体育是国民教育体系和全民健身战略的重要组成部分，是建设健康中国、体育强国的根基所在。希望全体参训人员牢固树立“健康第一”理念，以此次培训为契机，将科学理念与实践方法切实转化为提升幼儿体育质量的实际行动；进一步增强责任感和使命感，发挥示范引领作用，共同推动河南省幼儿体育工作科学化、专业化、系统化发展，为加快建设体育河南、培育德智体劳全面发展的新时代接班人夯实基础。

此次培训班在课程设计上紧扣“科学、安全、融合、创新”四大主题，涵盖理论与实践多方面内容。国内权威专家分别就幼儿动作与体能发展、科学运动与生长发育、数字化赋能幼儿园体育等专题进行讲解。实践环节由具备丰富幼儿体育游戏研发与实践经验的讲师团队带领，聚焦高质量体育活动的组织与实施，涵盖传统项目（篮球、足球、跳绳）及新兴项目（匹克球、腰旗橄榄

球、手球）的游戏化教学、活动方案设计及安全规范操作，并设置了团体赛体验，以提升团队协作能力。

此次培训重点关注幼儿园园长及管理者的专业引领作用，希望通过系统学习帮助其更新理念、提升能力，推动园所体育特色建设与安全管理机制完善，切实承担起幼儿健康成长“守护者”和“责任人”的使命。一位参加培训的园长说：“专家们不仅带来了前沿理论，更分享了大量可操作、可复制的实践方案，深刻革新了我对幼儿体育的认知，让我重新审视和定位幼儿园体育工作的战略地位，为在幼儿教育一线探索前行的园长们，带来了全新的理念、方法和激情。”

（王娜娜 顾宁）

## 奋“泳”争先 劈波斩浪 全国体校U系列游泳锦标赛举办

本报讯 日前，2025全国体校U系列游泳锦标赛在厦门奥林匹克体育中心举办。共有来自全国各地的60支代表队、790名体校健儿奋“泳”争先，劈波斩浪，为现场观众呈现了一场精彩的游泳赛事。

本次锦标赛为全国体校健儿搭建了展示竞技风采、交流学习、追逐梦想的重要舞台，更是国家选拔和培养游泳后备人才的重要平台，不仅点燃了青春力量，发掘了未来之星，更为中国游泳事业注入了澎湃新动能。

本次锦标赛设置U9-U10组、U11-U12组、U13-U14组、U15-U16组、U17-U18组五个组别，涵盖50米、100米、200米自由泳、100米、200米仰泳、蛙泳、蝶泳及200米、400米个人混合泳等项目。江西省体校、杭州游泳后备人才基地杭州市保俶塔实验学校、绍兴市体育运动学校分别获得团体总分前三名。其中，来自杭州市保俶塔实验学校的叶禹晔在女子50米仰泳项目游出30秒

45的成绩。本次比赛共有458人次在33个项目中达到国家一级运动员等级，269名运动员取得参加全国青少年游泳U系列比赛总决赛资格。运动员们优异的成绩充分展现了体校健儿的高超竞技水平和我国丰厚的游泳人才储备。

此外，本次锦标赛还积极贯彻落实“跟着赛事去旅行”要求，发挥体育赛事引领作用，促进体旅融合。赛事正值暑期，家长们纷纷陪同孩子前来参赛，选手们不仅能在竞技场上激情拼搏、展示卓越风采，还能在赛后与家长们一起深度游览厦门如诗如画的美景，或漫步鼓浪屿的古老街巷、畅游环岛路的碧海蓝天，或品味沙茶面等特色美食，充分体验这座海滨城市的独特魅力和悠闲氛围，让体育竞技与文化传播充分融合，提升整体参与感。

本次锦标赛由全国青少年体育联合会、国家体育总局游泳运动管理中心主办。

（顾宁）