

全国青少年脊柱与视力健康专项组走进西安

动起来！守护“脊梁”与“明眸”

本报记者 顾 宁

“下巴轻轻抬高，眼睛平视前方，我们来测一下眼轴长度。”9月中旬的一天，西安市雁塔区第一小学的校园里格外热闹，国家体育总局全国青少年脊柱与视力健康专项工作组的成员们带着专业设备，正有条不紊地为该校四、五年级的学生开展健康筛查。本次专项行动由国家体育总局青少年体育司指导，国家体育总局运动医学研究所、陕西省体育局主办。活动现场，雁塔一小的300余名学生依次接受裸眼视力、屈光度、眼轴长度、脊柱曲度等十项专业检测，每一项数据都将作为评估学生健康状况的重要依据，为后续个性化干预提供支撑。

当天，由国家体育总局运动医学研究所副所长厉彦虎带队的专项组正式启动西安地区工作，期间专项工作组将持续开展专业筛查、科学干预和健康宣教，旨在切实降低青少年脊柱侧弯与近视发病率，并通过矫正脊柱，促进健康体态，助力视力改善。厉彦虎表示，当前脊柱侧弯与近视问题日益呈现低龄化、普遍化趋势，已成为影响青少年健康成长的两大“隐形杀手”。自2018年国家体育总局启动青少年脊柱与视力健康专项工作以来，六年时间工作组走进全国31个省区市，普查数百万青少年，发现青少年脊柱与视力健康形势严峻。脊柱变形若未及时干预会持续加重，不仅影响脸型、运动能力，还可能导致大脑供血受影响，引发神

经功能障碍、心肺功能异常等全身问题。同时，颈椎变形会影响大脑供血与神经紧张度，诱发眼疲劳、眼部缺血，增加近视风险。

西安市雁塔区第一小学党支部书记、校长卢焱表示，学校一直高度关注学生脊柱与视力健康，日常会通过体育课、课间操引导学生加强锻炼，但缺乏专业筛查与指导。“这次专项组上门服务，不仅能帮我们精准掌握学生的健康状况，还能带来科学的干预方法，对学校完善健康管理工作太有帮助了。后续我们会把专项组教的健康知识、锻炼方法融入日常教学，让‘抬头挺胸、放眼世界’成为校园里的新风尚。”

当天，国家体育总局运医所助理研究员姚天奇还带来了脊柱与视力健康操教学讲座。讲座中，姚天奇通过趣味互动的方式，教学生们如何通过简单动作矫正体态、缓解视疲劳。“原来站的时候要像小松树一样挺拔，坐的时候不能弯腰驼背，以后我每天都要做健康操！”现场同学做完动作后，兴奋地分享感受。

针对青少年脊柱与视力健康问题的干预，专项工作组给出具体建议——从体育角度出发，核心在于“让孩子动起来”。“不能让孩子长时间蜷缩不动，久坐不动是脊柱变形的‘元凶’之一。所以课间10分钟，一定要让孩子走出教室，到户外奔跑、跳跃，通过运动预防问题最有效。”对于已经出现问题的学生，专项组也有应对，“我们会根据轻度、中度、重度不同阶段，制订个性化运动干预方案，帮助孩子逐步改善。”

在视力健康方面，厉彦虎说：“最初大家觉得改善视力靠做眼保健操、调节照明就够了，后来我们发现，脊柱、颈椎变形也会影响视力——颈椎变形会导致大脑供血不足、神经紧张，进而引发眼疲劳、眼部缺血，增加近视风险。”他以2018年上海某小学的实验为例，“当时我们针对三、四年级学生开展脊柱健康拉伸锻炼，几个月后，孩子们的视力不仅没下降，还有所改善。这个成果坚定了我们信心，也推动项目在全国推广。”

专项组在西安除了集中筛查，后续还将为雁塔一小提供持续支持：将通过发放教学视频，让课间脊柱拉伸操、睡前脊柱平衡操走进每个学生家庭；联合陕西省康复医院为筛查出问题的学生制订跟踪干预计划；还将开展家长课堂，引导家庭成为青少年健康防护的重要力量。陕西省康复医院党委书记石秀娥表示，将充分发挥省级康复医学中心的技术与人才优势，与体育、教育、卫生健康部门紧密合作，为陕西青少年的健康成长筑起坚实屏障。

“守护青少年脊柱与视力健康，需要政府主导、学校主阵地、家长责任人、老师引导者、医院专业保障、青少年自身作为健康主体的‘六位一体’模式。”厉彦虎表示，未来专项组将继续走进更多城市、更多校园，通过专业服务让更多孩子养成“站如松、坐如钟、卧如弓”的良好习惯，成长为脊柱挺拔、目光明亮的健康阳光少年。



青少时讯

首届长三角青少年篮球联赛安徽站收官

本报讯 9月14日，第一届长三角青少年篮球联赛（安徽站）在合肥体育中心体育馆落下帷幕。来自上海、江苏、浙江、安徽四地的青少年篮球健儿同台竞技，不仅展现了长三角地区青少年篮球的顶尖水准，更以拼搏诠释青春活力。最终，四支强队脱颖而出，成功锁定“梦之杯”上海总决赛入场券。

女子组冠亚军争夺战中，上海黄浦向明中学以80比68战胜浙江体职院。比赛全程，上海黄浦向明中学掌控节奏，内线稳固、外线精准，始终保持领先优势，成功摘得桂冠。男子组决赛中，浙江广厦以91比68战胜上海徐汇南模中学，展

现压倒性优势。开场上海徐汇南模中学率先发力，而浙江广厦迅速调整防守策略，通过精准抢断与快速反击扭转战局，下半场稳住节奏，成功夺冠。

赛事期间，组委会为9名过生日的运动员举办集体生日宴，让青少年运动员深切体会篮球运动“并肩同行”的意义，彰显体育的人文价值。此外，组委会还组织全体运动员参观安徽名人馆与渡江战役纪念馆。运动员们在触摸历史、感悟精神的过程中，接受了生动的爱国主义教育，进一步增强历史文化认同感与爱国情怀。

（顾 宁）

图片报道



主办方供图

本报记者 顾 宁

日前，2025年第一届华北地区青少年“三大球”联赛在京启幕。本届联赛以“青春飞扬 逐梦启航”为主题，旨在促进“三大球”振兴发展，坚持从青少年抓起，为华北地区青少年提供一个高水平、全项目、强交流的竞赛平台，促进区域“三大球”高质量发展。本次联赛涵盖足球、篮球、排球“三大球”项目，分别举办男子、女子高中组比赛，共有30支球队参加。联赛采用主客场、双循环赛制展开激烈角逐，年底前以积分确定最终名次。

联赛揭幕战在北京男子篮球代表队和山西男子篮球代表队之间展开。比赛场上，双方均发挥出较高水平，为现场观众带来了一场精彩比赛，赢得大家阵阵欢呼。北京队选手樊翱东表示：“比赛对实战经验有很大提升，同时以赛代练可以检验训练成果，我们也将打好后面的比赛，争取好成绩。”

除了篮球项目，足球、排球项目也将陆续开赛。北京市排球队教练张弛认为，通过组织相邻的省区市开展比赛，

可以很好地促进青少年体育发展，对于包括“三大球”在内的竞技体育发展同样非常有益。“青少年运动员缺少比赛经验，如果这样的赛事可以越来越多，将有效提升竞技水平，促进青少年更好成长。”

主办方代表、北京市体育局相关负责人表示，举办华北地区青少年“三大球”联赛是推动区域青少年体育事业协同发展的一项重要举措。它不仅为青少年运动员提供了展示才华、交流技艺的舞台，更将成为促进华北地区青少年体育文化交流、加强后备人才培养、推动“三大球”运动在青少年中普及与提高的强劲引擎。同时，也希望通过“三大球”联赛的平台，让青少年们在比赛中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，实现“以体育人”的综合目标。

本届赛事由北京、天津、河北、山西、内蒙古等省（区、市）体育局联合主办。

本报记者 顾 宁

近年来，国家体育总局社会体育指导中心（以下简称“社体中心”）秉持“健康第一、全面发展”理念，在赛事体系、体教融合、资源汲取、后备人才培养及“体育+”融合等多方面发力，青少年体育工作成效显著。

竞赛是推动青少年投身体育运动的关键动力，社体中心持续完善青少年体育赛事体系，兼顾普及与提高，打造面向适龄青少年、覆盖不同水平阶段的全国青少年U系列竞赛体系，提供丰富赛事供给。其中，轮滑、滑板项目形成以青少年俱乐部联赛、U系列轮滑/滑板巡回赛及青少年锦标赛为主体的赛事体系，全年举办近百站赛事，涵盖速度轮滑、自由式轮滑等多个项目，满足不同爱好者兴趣特长，还按年龄段设组，建立排行榜与积分制度，搭建交流融合平台，推动轮滑运动创新发展。跳绳项目每年举办超十场国家级赛事，构建起以全国跳绳锦标赛、中国国际跳绳公开赛、全国跳绳联赛、全国跳绳段位挑战赛、全国校园跳绳大课间视频展示大赛及全国跳绳线上挑战赛为代表的竞赛体系，并结合“奔跑吧·少

年”活动，赛事覆盖全国30余个省（区、市），累计参赛超10万人次。毽球项目落实就近参赛政策，将全国青少年赛与省锦标赛联办，通过赛事促进交流，提升地方水平。

在体教融合推进方面，社体中心着力指导学校体育活动，普及运动技能，增强中小学体育特色实力。毽球项目组织晋中学院制作首套科普片，2023年全国毽球公益推广大篷车活动将进校园作为重点，晋中学院的“万人千队”、桃渚中学的“为国争光”、太仓港区二小“社团大课间”成为当年范本。跳绳项目依据《国家学生体质健康标准》，将1分钟跳绳纳入1—6年级小学生必测项目，全国76%省会城市将其纳入中考体育，带动超1亿青少年参与。

考虑到青少年与“互联网+”的紧密联系，社体中心为赛事及项目数字化赋能。跳绳项目支持企业研发智能绳具、AI训练系统，建设产业园区，研发APP提供个性化方案，推动智能设备进校园、进社区；项目还设立跳绳产业发展引导基金，吸引社会资本投入超20亿元支持赛事运营、智能研发等领域，地方教育部门支持建设1000所全国跳绳特色学校，跳绳运动推广委员会联合相关企业实施“中西部跳绳振兴计划”，为1000个重点县提供器材、培训与赛事支持，打造地方特色跳绳文化。

针对青少年运动项目易出现的人才流失问题，社体中心以赛促练、以赛选材，将赛事下沉到基层、

探索“体育+”模式下青少年体育可持续发展路径

学校。轮滑项目开设训练营，开展知识普及、强化训练及游学活动，并通过赛事选拔滑板运动员参加冬训营，邀请国内外高水平专家教练给队员授课，充实后备力量。毽球的段位制及挑战赛为青少年习练提供指导与平台服务，2025年中心将联合打造“奔跑吧·少年”全国跳绳段位挑战赛，采用“N场预选赛+13场分区赛+1场总决赛”模式，激发青少年参与热情。

在“体育+”融合拓展上，社体中心一方面融入文化元素，增强传统项目的传播影响力。毽球项目在亚洲青少年毽球锦标赛、“澜湄涓”庆祝活动等青少年国际交流活动期间展示文创产品，传播中华传统体育；跳绳项目开发徽章、手环，提升品牌附加值，吸引青少年关注，且跳绳成为我国体育对外交流的组成部分，国内运动员、教练员和裁判员赴外比赛的人数和场次明显增多，国际交流活动日益增强。另一方面促进赛事经济，提振项目人群消费积极性。社体中心通过引入企业赞助、探索“培训+赛事+消费”模式，吸引大量人员拉动举办地旅游、餐饮、住宿等产业，实现赛事部分市场化运营，同时注重赛事专业性与趣味性结合，拟在项目中增设“亲子运动嘉年华”等环节，降低参与门槛。

社体中心通过一系列举措，全面推动青少年体育工作迈上新台阶，助力青少年健康成长与体育事业蓬勃发展。