

携手共筑健康丝路

——第三届中国—东盟国民体质与健康促进国际学术会议传递合作新愿景

傅潇雯 邹金辉

作为2025年中国—东盟人文交流年框架下的重要活动，第三届中国—东盟国民体质与健康促进国际学术会议近日成功举办。本次会议以“科技引领健康、合作共创未来”为主题，东盟各国及美国、澳大利亚、俄罗斯等20余个国家和地区的专家学者齐聚一堂，相互交流体质与健康促进领域的合作发展。国家体育总局群体司在会议上作主旨报告，分享了中国“十四五”时期全民健身发展的丰硕成果，勾勒“十五五”发展蓝图，提出中国与东盟深化健康领域合作的务实路径，为区域健融合注入强劲动能。

全民健身战略深化 健康中国成果彰显

主旨报告指出，“十四五”时期是中国全民健身事业提质增效的关键阶段，通过政策引领、设施扩容、赛事赋能、服务下沉等多维发力，交出了一份亮眼答卷。截至2024年底，全国经常参加体育锻炼人数比例达38.5%，较“十三五”末提升1.3个百分点，人均体育场地面积从2020年的2.2平方米提升至3.0平方米，群众性体育活动的物质基础与参与基础得到同步夯实。

政策体系的完善为全民健身事业发展提供了坚实保障。以新修订的《体育法》为核心，中国首次将“实施全民健身战略”写入法律，《全民健身计划（2021—2025年）》《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》等一系列政策文件相继出台，形成“法律+政策”双重支撑体系。在实践中，“党委领导、政府主导、社会协同、公众参与”的“大群体”工作

格局得到全面巩固，体育总局联合农业农村部等11个部门共同推进体育助力乡村振兴，会同国家民委出台文件，以体育促进铸牢中华民族共同体意识，让全民健身工作与国家战略深度融合。

设施服务赛事协同 公共服务体系优化

破解“健身去哪儿”的难题，是提升人民健康福祉的关键一环。场地设施建设上持续攻坚，在“十四五”期间取得了显著成效。截至目前，全国体育场地总量已达484.17万个，总面积达42.3亿平方米，较“十三五”末增长超过30%。其中，群众喜闻乐见的足球、篮球、排球“三大球”场地，以及乒乓球、羽毛球场地建设增速显著。更值得关注的是，健身设施的覆盖网络日益织密，县、镇、村三级公共健身设施平均覆盖率达97%，社区15分钟健身圈平均覆盖率超98%，基本实现全域覆盖，超过3300个公共体育场馆坚持向社会免费或低收费开放。同时，1555个体育公园、5000个乡镇（街道）的配套器材，以及遍布城市“金角银边”的智能健身路径、口袋体育公园等新型设施，共同构成了举步可就、功能多元的健身环境，让全民健身变得更加便捷、可及、智慧。

赛事活动与科学指导双轮驱动，全民健身热情持续高涨。构建起“3831”多层次群众体育赛事活动体系，2025年“全民健身日”期间，全国共举办各级各类赛事超2.2万场，直接参与群众超1100万人次。“村BA”“苏超”“浙BA”等特色赛事蓬勃发展，其中贵州“村超”全年吸引游客超300万人次，带动文体旅消费超50亿元。

科学健身服务持续向基层延伸，全国社会体育指导员达390万人，“万村女性”培训计划为3.3万个行政村培养9.4万名女性社会体育指导员。国民体质监测常态化开展，已服务超50万人次，并针对不同人群推出系列运动干预方案。体卫融合稳步推进，75%的三甲医院开设运动康复门诊，社区运动健康中心加快试点，“体质评估—健身指导—慢病预防”的服务模式日益完善。

携手东盟共绘蓝图 深化体卫融合合作

针对中国与东盟未来合作，主旨报告提出构建“体质监测共建、健身资源共创、体卫融合共通”的立体化合作体系。双方将联合制定统一的国民体质监测指标体系，定期发布联合报告，共建区域健康数据底座；共同搭建科学健身资源库，深入挖掘太极拳、武术、藤球等传统体育项目的文化内涵与健身原理，开展联合科研项目，促进传统智慧与现代方法互鉴共融；深化体卫融合国际合作，分享社区运动健康中心建设、慢性病运动干预等经验，联合开展青少年体育交流活动，携手应对慢性病高发、老龄化加剧等全球健康挑战。

“健康是人类共同福祉，合作是破解全球健康挑战的钥匙。”报告指出，中国愿以开放包容的姿态，与东盟各国共享全民健身发展经验，以体育为桥、以科技为翼，持续深化人文交流，将“健康丝绸之路”建设成为民心相通之路、幸福共享之路，共同筑就区域健康共同体，让体育为增进双方人民福祉、促进共同发展作出更大贡献。

从“运动是良医”到全民健康

广西南宁展示体卫融合全周期服务新模式

傅潇雯 邹金辉

在第三届中国—东盟国民体质与健康促进国际学术会议期间，国际奥林匹克委员会365部门、国家体育总局体育科学研究所相关负责人，及东盟各国的专家学者一行，赴广西南宁市体育局下属的南宁市国民体质监测中心、南宁市全民健身和全民健康指导中心（以下简称“两中心”）开展运动健康专项调研。

本次调研旨在实地考察中国地方城市在积极践行“运动是良医”理念、推进体卫融合创新方面的实践成果，并深入探讨运动健康促进的国际合作新模式。

作为全国首批、广西首个获批的国际合作站点，“两中心”系统展示了在体质监测、科学健身指导与体卫融合服务方面的创新探索与阶段成效。

南宁市兴宁区三塘镇中心幼儿园的孩子们表演了《幼儿活力健身操》，充满童趣与活力；南宁市北际路小学学生演示了针对青少年常见体态问题的《圆肩驼背挺拔操》；广西幼儿师范高等专科学校学生呈现了面向办公人群的《办公室一平米肩颈操》；南宁市老年人武术协会骨干则展示了《弹力带操》。四个年龄段的展演生动呈现了南宁市覆盖全生命周期、精准对应不同群体需求的科学健身指导体系。

在“两中心”的国民体质测试区，调研团队详细了解了中心面向市民免费提供标准化体质测试、并生成个性化运动处方的“评估—指导”一体化服务模式。在运动康复区与体能训练区，专家重点关注“主动康复”与“健康促进型”训练理念的落地情况，以及由专业团队开展的运动损伤康复、术后功能重塑、不良体态矫正等精细化服务。

德心医养门诊，是“两中心”深

化体卫融合的重要探索方向，未来将进一步把科学健身指导与运动康复深度融入服务体系，让门诊不仅关注疾病治疗，更聚焦全人群整体健康能力提升，帮助各年龄段居民在“家门口”实现主动健康、积极康复。这一嵌入式服务模式，将有效拓宽公共服务覆盖范围，切实增强科学健身服务的可及性与实效性，为全生命周期健康保障提供有力支撑。

灵活多变的多功能区则展示了其承载团体课程、青少年体态矫正训练等多样化服务的能力。这些实地场景，展示了两中心打造的集“科学健身指导、运动处方制定、健康监测、运动康复、医养服务”于一体的复合型服务空间。

“两中心”系统介绍了在深化体卫融合、构建全民健身公共服务体系方面的实践与成效，主要包括建成精准高效的体质监测网络，累计制定7万份个性化运动处方；推进“体教卫融合”，完成超12万名学生脊柱与体态筛查，开展近500场科学健身指导课程；促进科研转化，创编系列健身指南与操法，其中《办公室一平米肩颈操》入选国家级优秀科普作品；强化人才培养，累计培训近千名体卫融合复合型人才；积极探索嵌入式社区服务模式，打通科学健身指导“最后一公里”。

专家认为，“南宁实践”不仅为“运动是良医”理念提供了可操作、可复制的基层样本，南宁覆盖全生命周期、精准服务不同人群的“主动健康”模式，具有重要的参考价值。此次调研也为南宁市提供了在运动健康领域与国际交流的契机。两中心将以此为新起点，持续深化体卫融合，进一步优化全民健身公共服务体系，努力让科学健身惠及更多民众，为健康中国建设贡献南宁的经验与力量。

运动不拉伤

从“离心训练”与“自我评估”开始

本报记者 傅潇雯

运动本应是促进健康、增强体质的有效方式，但不少人在运动过程中却频频遭遇肌肉拉伤等运动损伤，这不仅影响了锻炼效果，还可能对身体健康造成长期影响。

专家指出，肌肉拉伤往往是肌肉离心收缩力不足导致的，因此要注重训练肌肉离心收缩力，运动时发生肌肉拉伤的几率会有所降低。

从运动科学的角度来看，肌肉收缩分为向心收缩和离心收缩两种基本形式。向心收缩指肌肉缩短产生力量，如举起哑铃时肱二头肌的收缩；而离心收缩则是肌肉在拉长状态下仍然发力，如缓慢放下哑铃的过程。循证医学研究表明，大多数运动损伤，特别是肌肉拉伤，都与离心收缩能力不足密切相关。这是因为在运动过程中，肌肉需要不断完成缓冲和制动，这些动作都高度依赖离心收缩能力。

针对这一现象，北京体育大学运动医学与康复学院院长钱菁华推荐通过特定的离心训练来提升肌肉的耐受力与控制力。股四头肌离心训练是一个简单有效的入门动作。选择一把稳定、安全的椅子，控制速度，慢慢坐在椅子上，站起、坐下的节奏可以按照1比3的比例分配，也就是用1秒钟的时间站起，用3秒钟的时间坐下。

这种缓慢下落的过程能够有效刺激大腿前侧肌群的离心收缩能力。同样，小腿离心训练也可在台阶边缘进行，前脚掌踩在台阶边缘，可以用手扶住台阶旁的支撑物，双脚踮起，落下的节奏可以按照1比3的比例分配，也就是用1秒

钟的时间踮起双脚，用3秒钟的时间让双脚落下。

除了针对性的离心训练，运

动前的自我评估同样不可忽视。专家强调，充分了解自己的身体状况是预防运动损伤的第一道防线。

国家体育总局运动医学研究所矫形运动康复科主任李伟介绍，在上肢评估方面，可以通过一个简单的柔韧性测试，即双手打开，尽量伸展开，一上一下交叉在背后，双手尽可能靠近，观察其距离，左右侧可各进行一次自测。正常情况下，两手之间的距离大约为一个手掌，但如果双手在做这个动作过程中就感觉到了疼痛，那么肩关节可能已经存在损伤，建议及时就医。此外，肩胛滑动测试也能帮助发现潜在问题。自然站立情况下，双手分别自然下垂、叉腰、外展（大拇指朝下），观察两侧肩胛骨是否对称。脊柱健康同样需要特别关注。“墙上天使”是一个有效的检测方法，即平躺在瑜伽垫上，双臂呈90度展开，观察腕、肘、肩是否可以完全贴着地面，如果能做到，说明脊柱状态比较理想，可以进一步伸直双臂，观察脊柱状态。另一个是脊柱整体灵活性测试，即躺在瑜伽垫上，双腿屈膝90度，随后最大程度屈颈，腰贴在地面上往前弓背，双手可以自然扶在膝盖上，观察颈、胸、腰三者的动作协调性。在下肢评估方面，单足跳定测试能够很好地反映下肢稳定性：单足站立，双手叉腰，尽力往前跳出，落地要稳，观察双侧下肢的稳定性，注意左右两侧距离不应超过10%，动作过程中膝盖不能有内扣表现，落地后要能站立3秒钟。在下肢柔韧性测试中，可以躺在瑜伽垫上，做直腿抬高测试，分别抬起左右腿，同时另一条腿在不离开地面的情况下，两腿之间的角度应超过70度。

专家提醒，科学健身需要建立在对自身身体状况的充分了解基础上，通过系统的离心训练结合规律的身体评估，不仅能够有效预防运动损伤，更能提升运动表现，让运动真正成为促进健康的有效途径。建议运动爱好者根据自身情况，循序渐进地开展训练，如有明显不适或疼痛，应及时寻求专业医疗人员的帮助。



从全运赛场到校园课堂 联队“狮尾”的龙狮传承路

毛昀哲

十五运会摘得金牌后，粤港澳联队在近日结束的第十七届全国龙狮锦标赛上再传捷报，夺得混合组传统南狮项目冠军。备战十五运会期间，深圳选手杨钊熙曾作为“狮尾”参与粤港澳联队选拔。此番亲自登场，完成从全运新星到全国冠军的跨越，杨钊熙热泪盈眶，难掩激动之情。

杨钊熙与舞龙舞狮这项运动的缘分，始于在深圳宝安桥头村的童年时光。他回忆道：“村里的龙狮训练场地离我家很近，小时候总能看到运动员在桩上跳来跳去，高难度的动作配上铿锵的鼓乐，把我深深地吸引了。”旁观时间一长，他便加入了桥头村的龙狮队，逢年过节进行表演，从爱好者逐渐成长为专业的龙狮从业者。他深切地体会到，舞龙舞狮不仅是技艺的传承，更是一种调动全身，能增强心肺功能，提升体能的锻炼方式。

十五运会首次将舞龙舞狮列入比赛项目，且新增粤港澳联队的组队形式，这让杨钊熙迎来了新机遇和新挑战。尽管粤港澳一衣带水，在龙狮的表现形式上却有较大差别。港澳的风格偏向传统，广东则更具现代色彩。杨钊熙坦言：“风格差异是联队在备战时面临的最大挑战。为了形成默契，队员们加强沟通，互相观察，调整展演形式来适配彼此。联队成员都是通过各地的选拔赛筛选出来的，是三地体育部门协作的成果，代表着三地舞龙舞狮运动的最高水平。”

伴随着激昂的鼓乐，粤港澳联队的传统南狮在桩间腾挪跳跃，动作刚劲有力又不失灵动飘逸。这套凝结了无数汗水与心血、融合了粤港澳三地风格的舞狮展示，最终荣获十五运会群众展演舞龙舞

狮决赛头名。

备战十五运会将杨钊熙感触颇多。他表示：“对我而言，这段经历既丰富了自己表演龙狮的‘武器库’，更获得了同港澳选手协作、交流的宝贵机会。对龙狮运动而言，这是一次两岸三地龙狮文化深度交流的良机。”能够在全运会的舞台上展演，加快了全民健身与传统文化融合发展的步伐，让更多人认识到龙狮运动在增强体质、愉悦身心等方面的积极性作用。

走下十五运会的舞台，杨钊熙还有另一个身份——校园醒狮教练。为让这门传统技艺在年轻一代中传承下去，他积极参与“龙狮进校园”活动，每周二和周四都会前往当地学校教授龙狮社团课程。杨钊熙表示，虽然舞龙舞狮上手确实有门槛，青少年把握鼓乐的打法和舞动的姿态不容易，但是这项运动在校园内的受欢迎程度还是相当高的。他还强调，龙狮运动不仅能锻炼青少年的身体素质、协调性和耐力，更有助于培养团队协作意识，是实现全民健身从校园抓起的重要途径。

“很多人觉得龙狮教练只是一份工作，在我看来，这更像是一种生命的延续。我从小学习舞狮，长大后选择回到校园执教，正是希望将这项运动的重量与文化的传承，亲手传递给下一代。”杨钊熙说。