

一份政协提案的背后故事——

六维共治呵护青少年脊柱健康

本报记者 张博宸

2026年全国两会上,全国政协委员、国家体育总局运动医学研究所副所长厉彦虎提交的《“政、医、校、师、家、生”六维共治呵护青少年脊柱健康》提案提出:要形成国家、学校、医务工作者、老师、家长、学生六个维度齐抓共管、共同参与,建立青少年体质健康的干预机制,教育、卫生健康、体育等部门要各司其职、协同共治。该提案于近日立案后,厉彦虎向记者讲述起他的团队在二十年来为呵护青少年脊柱健康所做的努力。

防护体系初步形成

2007年,厉彦虎在门诊中常发现十几岁孩子出现脊柱侧弯问题,隔年他向体育总局科教司提出“青少年脊柱健康及矫正”立项研究。“那几年,我女儿出现了下颌关节绞索,影响咬合。幸运的是,通过非手术方式的干预,她今天已经完全康复,这为我矫正脊柱侧弯提供了全新的思路。”

脊柱问题会引发全身连锁健康问题,比如胸椎歪斜会抑制心肺功能,颈椎变形则会干扰大脑神经、脊柱中枢神经及头部血供,进而导致全身神经及内分泌功能紊乱,影响着青少年的身心健康。为此,厉彦虎带领团队着手编制脊柱拉伸操,并在不同时期反复实验、监测效果,2018年面向全国推广。“考虑到孩子们课间的各种安排,这套操做完仅需90秒,北京市多所小学试用后反馈身体状态变得更加放松。”厉彦虎表示,“亲身经历和大量研究让我坚定了解决青少年脊柱问题的决心。”

近年来,随着社会各界提升了对青少年“四小”问题的关注度,厉彦虎团队及体育总局运医所关于“脊柱

健康影响全身健康”的研究成果得以被更多人了解。“我到访北京同仁医院时,提出通过颈椎锻炼缓解视力疲劳的建议,得到了专家们的认可和支持。后来,我们赴上海二联小学开展脊柱与视力实验干预研究,指导孩子们课间和睡前的脊柱拉伸,许多三四年级学生的视力问题得到明显改善。这为后续大规模试点工作奠定了基础。”

从2018年至今的试点工作中,最具代表性的山东日照将青少年脊柱健康防护连续三年列入为民办实事项目,已累计筛查干预25万人,建成32个校园健康科普小屋,三家市级医院成立脊柱健康中心,通过教育、体育和医疗部门的齐抓共管,当地青少年脊柱侧弯高风险人群比例下降21.39%,中风险人群比例下降5.49%,该地的试点工作也让厉彦虎关于保障青少年脊柱健康‘六维共治’防护体系的建议初步形成。

干预模式更加成熟

“长期窝在教室里不动,会加重脊柱健康隐患。走出教室活动身体,对脊柱健康和身心健康大有裨益。群众对青少年脊柱健康的认知仍相对薄弱,科普是推动脊柱健康理念深入人心的关键。”厉彦虎介绍,团队每年在全国做几十场科普报告、录制课间锻炼专题节目,参与由国家卫生健康委疾控局组织的《儿童青少年脊柱弯曲异常防控技术指南》撰写。

厉彦虎表示:“8岁到12岁是青少年脊柱发育的关键期,通过科学的运动干预和姿态管理,相当一部分脊柱侧弯的孩子能纠正过来。等到成年、骨骼定型后再想干预就非常困难,甚至问题加剧、压迫神经,引发椎间盘突出、骨关节变形。病情严重的固然需要手术,但能通过运动干预纠正的青少年患者,不要那么早就上手



受访者供图

术台。”

通过数年来对脊柱问题的筛查识别、分级干预和不同阶段的精准调整,厉彦虎团队逐渐产出了一套强调中医传统整体调理的思路和西医局部干预的手段融合的方案,旨在让青少年的颈椎、胸椎、腰椎、骨盆得到同步推进调理。如今,相关干预模式愈发成熟,有的孩子经过两三个月就完全恢复,有的孩子需要几年时间但只要坚持科学干预,同样能摆脱脊柱问题的困扰。

“这20年的调研、试点和探索为提案的提出积累了经验、底气。立案后就要有行动,好的效果的产生离不开孩子的依从性和配合度及科学方法的使用。”厉彦虎表示:“我和团队将依托体育总局运医所的平台,携手各地相关单位,在社会层面、家校双方更好地营造关心青少年脊柱健康的浓厚氛围,助力青少年茁壮成长。”

本报记者 张博宸

“今天天津医院的医生来到学校与我们近距离互动,感觉很亲切,没有了去医院的紧张感,我说出自己的疑惑和问题,得到了很直接的帮助。”学习了矫正高低肩的方法后,耀华中学学生齐智博开心地说。

日前,天津市“青少年运动促进健康”科普指导宣传月活动走进耀华中学。活动当日,天津医院多学科医学专家团队在耀华中学参加了“体育运动健康保障合作基地”揭牌仪式,随后分组进入七年级各班和教工工区域围绕运动医学、骨骼健康、康复保健、营养健康等专题开展科普互动与健康筛查指导。

在科普讲座中,医生们摒弃单向宣讲,采用案例讲解、现场示范、体态筛查、问答互动等形式,耐心解答学生、老师提出的各类健康疑问,手把手传授简单易操作的日常保健技巧,发放健康科普宣传材料,让科学运动、骨骼养护、均衡营养等知识直观易懂、便于实践。学生张宛宁表示,本次科普紧贴校园日常,实用性强,“这节课教会我们的是‘如何保护好自己的身体’,一些运动、作息、饮食中的不健康习惯确实需要纠正。我最深刻的感受是,必须先有一个好身体才能去干好其他事情。”

青少年运动损伤预防、科学健身指导、体能素质提升、运动康复保障等工作已成为守护学生运动安全、健康成长的关键,新时代青少年健康教育更离不开专业医疗力量的赋能支撑。为此,耀华中学与天津医院、天津市体育运动医学中心建立长效合作机制——共同建设“体育运动健康保障合作基地”。该校党委书记侯立瑛认为,基地的建成有利于校方和院方优势互补、资源共享、协同育人,“我们计划常态化开展运动损伤预防科普、科学健身指导、运动康复诊疗、学生体质优化提升、体育教师专业培训等工作。把专业医疗服务、科学运动理念精准引入校园,填补校园运动健康专业保障空白,助力师生更科学地进行体育锻炼,使运动安全更有保障、健康育人更有温度。”

据介绍,天津医院于2025年联合天津市体育局建成全国首家省级体育运动医学中心,重点打造运动创伤诊疗、损伤预防康复、医体融合健康服务、中西医运动医学、体卫融合实验室、赛事医疗保障六大核心板块,常态化开设运动处方门诊、医学营养减重门诊为青少年定制标准化体重管理、科学健身方案,打造出健康骨骼“开学第一课”、科普宣传月等活动。

本次活动是天津医院、天津市体育运动医学中心在携手天津一中落地首场科普文化节活动后,再次把成熟的科普服务模式、专业医疗资源延伸到校园。天津医院负责人表示,未来,在加大力度开展体育科普进校园之外,院方还会给建立合作的学校开通运动损伤诊疗绿色通道,定期开展脊柱侧弯专项筛查、常态化体质监测、健康科普讲堂,“孩子们在互动中给予的反馈加大了我们的工作动力,我们将努力帮助学生提升自主健康管理的能力,用专业的医疗力量多方位守护师生体质健康,推动‘每天坚持户外活动、科学规律健身’成为学生的生活常态。”



主办方供图



主办方供图

2026科学健身指导走基层(湖北站)走进十堰市观音镇 体育科普润乡土 强健体魄促振兴

本报记者 张博宸

“报告显示我的平衡度和骨密度不足,我平时坐办公室多,去户外运动少,以后要加轻柔韧性锻炼、多晒太阳、多跑步,要更加重视体质健康。”在湖北省郧西县政协工作的张亚男完成体质检测后说。

伴随2026年“体育科普润乡土 强健体魄促振兴”科学健身指导走基层(湖北站)日前在十堰市观音镇举行,国家国民体质检测车驶入观音镇中心社区文化广场,社区居民纷纷前来进行身高体重、身体成分、骨密度、肌肉力量、身体耐力、平衡能力等检测,国家体育总局体育科学研究所和湖北省体育科学研究所的工作人员一对一为群众解读体质报告、给出针对性建议。湖北省运动康复医院、武汉大学中南医院、武汉市第四医院、十堰市太和医院的专家团队联合坐诊,对群众高发健康问题,提供专业化的运动诊疗服务。

此外,在天河口村文化广场,检测人员为村民提供十余项基础体质检测服务,摸排村民身体素质状况,康复医师结合村民长期农耕劳作的身体特点解读

检测报告,开展劳作损伤防护、日常科学健身、居家健康养护等指导,将“劳作不伤身、健身不误工”的实用健康方法带给村民。

同一时间,“颈肩腰腿痛的识别、居家处理与科学预防”科普大讲堂在刘家湾乡村振兴实训基地学术报告厅开讲,内容贴合群众日常劳作、生活的保健需求,既通俗易懂,又实用性强,现场座无虚席,受到群众一致好评。

本次活动由国家体育总局体育科学研究所和湖北省体育局主办,湖北省体育科学研究所和郧西县观音镇人民政府承办。活动旨在将专业的体育科普知识、科学健身方法、便民体质服务送到社区、校园、乡村,切实打通基层体育健康服务的“最后一公里”,推动科学健身理念深入人心,让优质体育资源惠及广大群众。

湖北省体育科学研究所负责人表示,本次活动汇聚了医疗、体育科普等多方优质资源,通过专家面对面宣讲、手把手指导的服务模式,将专业、便捷、暖心的体育健康服务下沉至基层,让体育科普赋能基层治理、全民健身助力乡村振兴。

本报讯 近日,由中华医学会、中华医学会运动医疗分会(以下简称“运动医疗分会”)主办的2026年中华医学会运动医疗分会学术年会在京召开。

运动医疗分会主任委员、北京大学运动医学研究所所长王健全回顾了运动医疗分会二十年发展过程中的“三个历史性转变”——单纯队医服务向“体医融合”转变;从经验性治疗向循证医学与精准医疗转变;从保障专业运动员向服务全生命周期健康管理转变。

据介绍,运动医学科是国家临床重点专科,运动医疗分会成立的二十年间,国内的学科体系日臻完善,学术成果竞相涌现,国际影响力显著提升,在国家重大赛事保障中发挥了重要作用。目前,全国已有29个省级分会,形成了“国家-省-市”三级联动学术网络,软骨修复、交叉韧带重建等核心技术跻身国际先进,累计产出近4000篇SCI论文,年手术量突破百万例。

本次学术年会共收到稿件4100余篇,有1500余名国内外专家同仁参会,学术板块包含主会场和膝、肩、小关节、脊柱与髋关节、足踝部运动损伤分会场,以及运动康复与护理、运动处方与运动促进健康、运动医学基础研究与创新转化、青年会场及病例展示、医务监督与运动促进健康等专题。国内外知名专家围绕行业热点、疑难病例、技术创新,通过专题报告、病例讨论等多种形式,展开深度交流。

王健全表示,本次学术年会搭建了高水平的学术交流平台,全方位展示我国运动医学二十年跨越式发展成果,国内外专家共聚一堂探索体医融合、精准诊疗、医工创新的全新发展路径,为健康中国和体育强国建设贡献更多力量。

(张博宸)

中华医学会运动医疗分会学术年会召开