

从专业运动员到体育爱好者,越来越多的人开始注重运动康复

让运动更安全、康复更科学

本报记者 白光迪

团体观澜

从“我要练”到“我会练”再到“练得好”,坚持锻炼,让体育更好融入生活,尽情享受运动的乐趣。这是全民健身深入开展的成果,也是加快建设体育强国和健康中国的底气

冠军进社区 健身更丰富多彩

孙龙飞

炎炎夏日,人们参与健身活动的热情依然高涨。6月16日,在北京市石景山区老山街道老山东里社区,中国乒乓球队队员马龙、樊振东、王楚钦、孙颖莎、陈梦、王曼昱两两一组,分别和社区居民搭档进行双打比赛,引来观众阵阵掌声。

随着全民健身活动深入开展,人们对身心健康的关注度日益提升,运动健身成为生活的一部分。近年来,各地健身设施不足的问题逐步得到解决。不断丰富群众健身活动空间,满足人们多样化运动需求,既是构建更高水平的全民健身公共服务体系的内在要求,也是加快建设体育强国和健康中国的题中之义。

乒乓球运动群众基础深厚,活动占地面积相对较小,球桌移动灵活,适合在社区、公园内广泛开展。石景山区在老旧小区改造和公园改扩建过程中,重点配建了乒乓球台等小型健身设施,逐步完善社区、公园健身服务功能。这些措施为广大群众就近健身提供了便利,更好满足了社区居民的健身需求。

冠军运动员进社区,为更好开展群众体育活动聚拢了人气。社区居民和中国乒乓球队运动员交流互动,参与者当中有打球20多年的资深球迷,也有业余体校乒乓队不到10岁的小队员,不论年龄大小、水平高低,互动带来的快乐在每个人的笑声中传递。据悉,中国乒乓球队队员进社区活动还将持续开展,相信会带动更多人挥拍上阵,在乒乓球健身活动中收获快乐、收获健康。

国家队运动员是竞技场上的拼搏者,也是群众体育的参与者和推动者,马龙就曾多次随队进社区、进学校,同乒乓爱好者交流。专业运动员发挥所长,帮助健身爱好者提高技术、科学健身,更好地体验项目乐趣,更积极地参与到体育运动中来。

从“我要练”到“我会练”再到“练得好”,坚持锻炼,让体育更好融入生活,尽情享受运动的乐趣。这是全民健身深入开展的成果,也是加快建设体育强国和健康中国的底气。

行业快速发展,各地逐渐加大相关人才培养力度

伴随运动群体的扩大,运动康复诊所逐渐成为运动康复市场的重要组成部分,而运动康复服务的壮大也带动了康复器械制造业的快速发展。

一件被机械臂悬吊在空中的黑色马甲,顶部连接着智能悬吊机头——这是常州市钱璟康复股份有限公司自主研发的天轨康复系统,患者穿着装备可以在减轻自重的情况下完成行走、跳跃、奔跑等动作,帮助其逐渐恢复肌力状态。

常州市钱璟康复股份有限公司总经理樊天润介绍,从简单的按摩床、康复椅、拐杖,到康复机器人、天轨、水下跑台和水疗系统等智能化产品,该企业自1996年创立以来不断发展,见证了行业从粗放化、单一化到个性化、智能化的蜕变。“人们对运动康复越来越重视,我们的订单排到几个月以后了。”樊天润说。

目前,人才短缺是运动康复领域发展的瓶颈。合格的康复治疗师需要具备医学和体育运动的复合学科背景,对综合能力的要求较高。面对这一问题,各地逐渐加大运动康复人才培养力度。

关于运动康复的行业研讨也日益活跃。2016年,中国常州国际运动康复大会创办。7年来,大会围绕“运动与健康”主题,展示最新科技成果、交流前沿行业信息,推动更多科研成果服务于人民群众、应用于运动训练,努力打造促进体医融合、助力健康中国和体育强国建设的示范平台。截至目前,大会共吸引超过30个国家和地区的近3200名专家学者参与。

核心阅读

近年来,伴随运动群体的扩大,越来越多的人开始注重运动康复,运动康复诊疗机构、康复器械制造业等相关产业也快速发展。运动康复如何助力运动员重返赛场?普通人如何修复运动损伤?江苏省相关部门进行了有益尝试。

训练的重要一环。

“感觉怎么样,有没有牵拉感?”一名肩部受伤的橄榄球运动员正在接受运动康复治疗,王磊检查该运动员每一个关节的活动度,对他的韧带、肌腱做全方位的评估治疗。每次治疗,运动康复师都必须根据运动员的身体状况不断调整康复计划,通过判断运动员的肌肉、关节的恢复程度,提供下一步的康复建议。

王磊表示,运动康复是一个系统工程,“要让运动员在短时间内重返竞技状态,运动康复师必须‘抢时间’,这就要求医生、运动康复师、营养师、体能师、教练员组成一个康复团队,不断优化治疗康复方案。”

帮普通人修复运动损伤,服务全民健身

运动康复不仅助力竞技体育,而且服务全民健身。

健身新视野

江苏南京市赵璐是一名徒步登山爱好者,日积月累的高强度锻炼让她的半月板出现损伤。赵璐接受了系统性的运动康复治疗,逐渐恢复了运动能力。

运动康复,不仅包含运动损伤修复、运动体能保障等,也包括通过运动锻炼的方式来改善身体机能、缓解疼痛症状,例如上班族常见的肩颈腰腿慢性疼痛康复、青少年的脊柱侧弯修复等。如今,从专业运动员到体育爱好者,越来越多的人开始注重运动康复。

让运动员在短时间内重返竞技状态,运动康复师必须“抢时间”

走进江苏省体育科学研究所,诸多运动康复方面的新技术、新应用引人关注。可充气的压力裤帮助使用者增强腿部血液循环,避免水肿;电子脉冲片通过发出电信号,刺激肌肉神经,缓解疼痛;等速肌力测试仪能精准捕捉使用者的关节、肌肉信息,进行受力分析,使康复进度量化可控。

“最重要的不是仪器,而是运动康复的理念。”江苏省体育科学研究所运动康复研究中心主任王磊表示。2003年,王磊来到江苏省体育科学研究所工作,从事运动员体能科研。两年后,他尝试用体能训练、运动疗法辅助运动员进行伤病康复。

王磊介绍,过去运动员受伤接受手术之后,大多通过静养等待肌肉、关节愈合恢复,之后再通过体能训练、改善发力方式等恢复运动状态。如今,人们对运动康复日益重视,运动康复成为连接手术治疗和恢复体能



赛龙舟 迎端午

端午节临近,多地举行赛龙舟活动,丰富当地群众文化生活,还吸引了许多外来游客。

图为6月18日,在广东汕头澄海区海明公园举办的赛龙舟活动(无人机照片)。

姚军摄 (新华社发)

辽宁第十四届运动会暨省残运会举行

本报抚顺6月18日电 (记者刘佳华)16日,辽宁省第十四届运动会暨省残运会在抚顺市开幕。本届省运会主题为“全民健身 振兴突破”,由青少年竞技体育、群众体育两个板块组成。其中,青少年竞技体育赛事分为夏、冬两季项目,共设置31个大项、1049个小项,超万人参赛;群众体育板块设置足球、篮球、游泳等17个大项306个小项,5300余人参赛。

据悉,本届省运会在抚顺市设主会场,进行开闭幕式、火炬传递等活动和11个大项比赛,部分比赛在沈阳、大连、本溪、锦州、营口、辽阳、盘锦、朝阳等城市及辽宁省体育局所属训练单位展开。

宁夏第十六届运动会开幕

本报宁夏中卫6月18日电 (记者刘峰)16日,宁夏回族自治区第十六届运动会在中卫市开幕。本届运动会以“办共享全运 展塞上新风 促全民运动”为主题,比赛设青少年组、群众组、高校组3个组别,进行43个大项382个小项的比拼。59个参赛单位,45个代表团,8455名运动员、教练员报名参赛。

据悉,赛会将于6月24日闭幕,本届运动会首次将冬季项目列入比赛项目,在青少年组设置高山滑雪、越野滑雪、短道速滑3个冬季项目;首次在青少年组增加了资格赛,进一步扩大青少年运动员参赛覆盖面;首次成立分赛区仲裁委员会;首次实现参赛人员反兴奋剂教育参赛资格准入全覆盖。

本版责编:塔怀扬 唐天奕 高 信

强化政策公开 整合服务资源

西部(重庆)科学城推出“大学生创新创业一件事”服务

2022年6月,由西部(重庆)科学城政务部门牵头推出的“大学生创新创业一件事”服务正式在“渝快办”平台上线,旨在通过支持大学生创新创业,营造更加近悦远来的人才环境,全力推动科学城高质量发展。

“大学生创新创业一件事”服务立足大学生创新创业前、中、后期的实际需求,打破原有创新创业资源分散的格局,分门别类、精细化梳理整合重庆市及科学城的33条创新创业政策、3个金融服务平台、295家全市孵化载体、5个区级创业指导工作室、23个办理事项等服务资源,实现政策资讯“一网通享”、资金筹措“一网通融”、企业孵化“一网通办”、专业辅导“一网通取”、

服务事项“一网通办”。

除了线上依托“大学生创新创业一件事”服务专区为大学生提供“一网通”创新创业服务外,科学城还出台精细化政策推动各项措施落地兑现,通过线下政务服务中心人才服务专区为大学生提供“一站式”政策咨询、创业帮扶以及专职帮代办等服务,以“线上+线下”全方位协同,实现大学生创新创业线上“一网通查”“一网通办”、线下“一站办理”。

以创业担保贷款为例,西部(重庆)科学城在市级政策基础上,提升额度至30万元/人、500万元/企,且由区级财政补全差额,实现全额贴息。

通过“大学生创新创业一件事”政策指南,想创业或者正在创业的大学生可以清楚了解到贷款类型、办理条件、贷款额度、贷款期限、贴息标准、办理方式等相关信息。

高校毕业生是创新创业的生力军,下一步,科学城将不断完善大学生创新创业支持政策,逐步丰富“大学生创新创业一件事”平台功能,扩大辐射范围至成渝两地大学生等青年群体,助力大学生实现创业梦想。

数据来源:西部(重庆)科学城管理委员会

