

# 从面向专业运动员到服务更多普通百姓 运动康复更普及 健康生活更安心

本报记者 李 硕 闫伊乔

## 健身视野

今年的《政府工作报告》提出,“实施健康优先发展战略”。近年来,随着全民健身理念不断深入人心,多地探索以运动处方推进全民健康,建立体育和卫生健康等部门协同、全社会共同参与的健康新模式。

运动康复不仅解决运动中的损伤,也有助于人们进行健康管理,保持身体最佳状态。从面向专业运动员到服务寻常百姓,如今,运动康复正惠及越来越多人。

## 及时干预运动员的伤病隐患,助力比赛训练

近日,在2024—2025赛季世界七人制橄榄球系列赛新加坡站比赛中,中国女子橄榄球队获得第六名,取得世界系列赛参赛以来的最好成绩。备赛中,队伍的医疗保障发挥了重要作用。

“我的手腕、肩部和腰部都有伤,尤其腰部总是隐隐作痛。专家团教了我几个动作,坚持练习几天后,疼痛缓解很多。”中国女橄队长闫美玲说。

闫美玲提到的专家团,是指国家体育总局派出的医疗专家团。前段时间,中国女橄在海南万宁集训,国家体育总局“送医下乡”,集结骨科、运动医学、康复医学等领域专家,针对运动员常见伤病开展干预,为队伍提供医疗保障和康复指导。

队员陈灿在年初的一场比赛中与对手冲撞导致受伤,当时诊断她需要8周时间才能重返训练场。专家团对她的膝关节和踝关节进行诊疗后,制定了康复计划,不但缩短了她的恢复时间,也帮助她在康复期就能随队训练。

“队伍近期参赛较多,队员积累了不少伤病。我们通过巡诊,对可能存在的隐患及时干预。”国家体育总局备战医疗专家、北京积水潭医院运动医学科副主任王雪松说。队员王赵静此前没有肩部伤病,但专家组在摸排中发现她的肩关节活动度存在隐患,提醒她需加强肩部小肌肉群的锻炼以避免受伤。队员陈雨倩则被筛查出左腿肌肉力量弱于右腿,需要加强左膝周围肌肉力量训练,并在训练中佩戴护膝。

为了应对不同的伤病情况,队伍将训练场分为4个区域。绿区的项目所有队员都可以参加,黄区进行轻度的跑步和对抗,红区跑动和激烈对抗较多,而黑区则是超过比赛强度的跑动和对抗。队员进入哪个分区训练,需要精确把握。

“我们会根据专家巡诊意见进一步调整训练计划,提高针对性和精准性,以更完整和健康的阵容迎接接下来的比赛。”中国女橄领队王妹说。

## 帮助患者尽快恢复运动能力,避免代偿损伤

“保持这个角度”“坚持住”……在清华大学附属垂杨柳医院,康复治疗师王源洋正耐心地指导患者王曙光进行锻炼。

35岁的王曙光参加拔河比赛时左膝前交叉韧带断裂,“当时一使劲儿,只听到膝盖‘啪’的一声,腿就动不了了。”

接受韧带重建手术后,王曙光在医院进行康复治疗。每周三四次、每次1小时的手法治疗配合理疗仪器,再加上每天在家训练1小时,4周后,王曙光顺利摆脱拐杖。

“术后第一时间就介入专业康复,患者也积极配合,通过练习屈膝、抬腿、足跟划船等动作扩大膝关节活动度。”王源洋介绍,“就像修车后需要进行调试,人体在手术后也需要康复指导才能恢复到最佳状态。运动康复就是通过合理锻炼帮助患者尽快恢复运动能力,避免走姿歪斜等代偿损伤。”

然而,在王曙光畅想像以前一样健步如飞时,康复治疗遇到了瓶颈。进入步行训练时,他总把重心放到未受伤的右腿,导致走路打晃,稳定性很差,“下肢的每一次训练都觉得疼痛难忍。”

为了解决这一问题,王源洋使用平衡评定训练仪,帮助王曙光找到重心不稳的原因,并通过仪器里配置的“扎气球”“射击”等游戏,帮助他调整身体重心。“你多做一点,就能改善一些;只要练,就有效。”王源洋的鼓励为王曙光带来信心。

“每个患者的受伤情况不一样,康复过程也有很

## 从面向专业运动员到服务更多普通百姓

# 运动康复更普及 健康生活更安心

大差异,必须密切关注患者的变化,关注他们的感受,并及时调整康复方案。”王源洋说,“康复并非回到受伤前的状态,而是为身体打造更坚实的防御系统。”

“春光正好,我现在可以跑步了。”王曙光心情愉快。王源洋马上叮嘱,“跑步时一定要注意运动前热身和运动后放松,谨防二次受伤。”

## 越来越多学校培养应用型康复人才,打造服务平台

“跟着你们的小程序锻炼了一段时间,我最近腿脚灵活多了,走得越来越快了!”前不久,上海体育大学运动健康学院运动康复专业硕士研究生贾璐宁收到了市民沈阿姨的感谢。

沈阿姨使用的小程序叫“AI康复师”,由贾璐宁所在的课题组研发,专为老年人群体提供运动康复指导。使用者在小程序里输入身体数据和病情资料,就能获得个性化的康复方案和训练计划,再配合居家康复、社区康复、志愿者回访等形式,形成完整的支持体系。

起初,推广小程序的时候,课题组遇到了很多困难:“不会用小程序,太麻烦了。”“AI的建议谁敢听?”

如何打消顾虑?课题组改变思路,将“人工智能评估”等文字指令改为“拍一段走路视频”等简单易懂的话语。大家走进社区,耐心讲解指导,让老年人群体感受运动康复的作用、科技带来的便利。

如今,“AI康复师”已服务近4万名老年人。“我们希望将项目推广到更多地区,让更多人动起来、更健康。”贾璐宁说。

上海体育大学运动健康学院党委副书记严芳介绍,近年来,学校整合体育学等多学科资源,搭建科技赋能、专业支撑、服务下沉的实践育人平台,培养学生服务社会的精神和能力。

上海上体伤骨科医院科室里,一堂生动的康复动作指导课正在进行。

“等速肌力训练中,患者所遇到的阻力是一种顺应性阻力,当肌力较弱时,等速仪器提供的阻力相应减少,安全性较好。”上海体育大学2023级运动康复专业本科生华雯雯在老师的指导下学习使用康复器械。

几年前,华雯雯经历了白血病骨髓移植手术,术后连走路都吃力,通过运动康复治疗,她又能奔跑起来了。“身体指标的恢复靠手术、吃药和卧床休养,但运动能力的恢复需要专业的康复指导。”华雯雯说。

因为自己淋过雨,所以想替别人撑把伞。2023年,华雯雯参加高考,考入上海体育大学。“运动是良医,专业的运动康复不仅能帮助患者修复身体创伤,更能点燃他们的信心,重拾生活的希望。”华雯雯说。

“如今,越来越多的学校开始培养运动健康类特色复合应用型人才,为建设体育强国和健康中国贡献力量。”上海体育大学运动健康学院副院长王琳说。

(王翔参与采访)



## 小贴士

## 科学健身防伤病

周敬滨

春暖花开,运动正当时。科学锻炼,防伤防病尤为重要。

运动须循序渐进,让身体各部位肌肉、关节等逐步适应运动强度。

训练中如出现急性腰扭伤,不建议轻症者进行按摩或者复位矫正,可以佩戴护腰,一周左右症状可得到缓解。如果症状没有缓解或者反复扭伤,建议去医院进行系统检查。

肩周问题要前往专科医院明确诊断。如果确定是因肌腱拉伤、撕裂造成的肩袖损伤而非肩周炎,就要注意保养,尽量减少晾衣服、钉钉子等抬手超过头部的动作。

运动时做好防护,可在肩关节周围贴贴布。单双杠等运动不适合大多数中老年人。

发现膝关节有不适时,要调整锻炼方案,减少剧烈运动的频率。

尽量避免选择羽毛球、跑步、登山等对膝关节损伤较大的项目。中老年人朋友要注意减少太极拳等需要长时间进行半蹲位姿势的运动量。

走路是一种很好的健身方式,但是每次要走到1小时左右才能达到良好的健身效果。对足部有骨刺的患者来说,需要控制量,可将每次走路分为几段完成,每段中间休息10—15分钟,让足部得到充分休息。

(作者为首都医科大学附属北京朝阳医院运动医学与康复医学科主任,本报记者孙龙飞采访整理)

## 体坛观澜

## 爱运动,也要会运动

吕 莉

北京有条徒步线路叫“香八拉”(从香山拉练到八大处),很受徒步爱好者欢迎。一位朋友慕名打卡,一来没经验,二来装备不专业,一开始走不下来,但多“刷”了几次不仅能走完全程,还爱上了徒步运动。然而,隐隐作痛的膝关节成为新困扰。到医院康复科寻求帮助后,朋友的疼痛逐渐缓解。

有人说,“运动的尽头是康复科”。虽是玩笑话,但也提醒我们,爱运动的人未必会运动。

运动要循序渐进、遵循规律。如今,全民健身理念不断深入人心,群众运动热情高涨,但切不可“蛮干”。首先,要了解自己,根据年龄特点、身体状况选择合适的项目。辽宁阜新有个国民体质监测中心,花半小时做个体质检测,市民能得到一张免费的运动处方。有了“凭证”,适合参与什么运动、哪些技能还需加强,一目了然。事实上,在医院康复科就诊,进行体质评估也是第一个环节。

如何让运动康复惠及更多人?

观念要跟上。运动康复并非专属于运动员,如今日益普及。身体劳损或受伤后,不仅需要因人而异、缓解疼痛的方案,也需要恢复身体功能、矫正静态体态的方法。康复医学依托核磁共振等方式,借助等速肌力测试仪等设备,能拿出更具针对性的解决办法,同时,也帮助人们在治疗过程中学会自主锻炼肌力、避免损伤的知识。

缺口须补上。当前,运动康复领域的高质量供给仍不足,无法匹配不断增长的群众需求。运动康复涉及医学、运动学等领域,对从业人员的资质要求较高。人才短缺、良莠不齐是当前限制该领域高质量发展的主要原因,需进一步完善人才培养体系、加强从业人员职业认定、建立针对不同人群的运动处方库。

坚持运动健身,帮助人们获得健康、享受快乐。运动康复学科和产业的发展,为全民健身提供支撑。在大江南北的活力图景中,推动全民健身和全民健康深度融合,运动康复大有可为。

图①:医疗专家团对中国女子橄榄球队队员进行康复指导。

中国女子橄榄球队供图  
本报记者 李 硕摄

图②:王源洋(右)为患者进行康复治疗。

## 运动人生



▲4月13日,苏炳添(中)在2025年全国田径大奖赛(第一站)男子4×100米接力决赛中。 刘春林摄(新华社发)

“今天可能是我最后一场100米比赛了。”4月11日上午,2025年全国田径大奖赛(第一站)在广东省肇庆市体育中心体育场举行,刚刚在男子100米预赛中以10秒49的成绩晋级半决赛,35岁短跑名将苏炳添的赛后发言让人措手不及。一天之后的男子100米半决赛,也确实没有见到这位亚洲纪录保持者的身影。

这是2022年俄勒冈田径世锦赛后,苏炳添参加的第二场男子100米比赛。近两年,受伤病和年龄等多方面影响,苏炳添并未系统性参赛。巴黎奥运会期间,到现场观赛的苏炳添表示将视冬训情况决定退役时间。去年底,他又进一步表示将在第十五届全国运动会后退役。如今,告别的脚步似乎在加快。

根据中国田径协会发布的第十五届全国运动会田径项目比赛要求,男子100米项目的达标标准为10秒11。苏炳添坦言,以自己目前的成绩和状态,参加全运会100米单项的可能性并不大。

“全国田径大奖赛对我来说是一次检测,看看自己的竞技状态。”苏炳添说。两年没有系统性参赛,他深知自己难以在短时间内重返巅峰。“如果无法继续给队伍带来优势的话,我觉得就没有必要坚持下去了。我曾经说过会跑到跑不动为止,我也做到了,现在是真跑不动了。”苏炳添说,“能坚持的,能做的,我已经尽力做到极致了,体育生涯没什么遗憾了。”

在百米生涯即将到达终点之际,苏炳添尝试改变“赛道”,“每名运动员最后都会面临赛道的转变,接下来,我要做的就是给予青少年运动员更多帮助,包括正在打造青少年训练平台,以及未来从事青少年选材工作。”

全国田径大奖赛的赛场上,周围一张张年轻又陌生的面孔,让苏炳添回想起自己职业生涯的起点。“从没想过一个从农村出来的孩子,有朝一日能成为亚洲100米最快的人。”苏炳添说,“每一个人都有无限可能,青少年在追梦过程中,一定要敢付出、敢拼搏、敢闯荡。”

在4月13日上午进行的男子4×100米接力决赛中,苏炳添作为广东队的第一棒,与3名00后队友刘洪照、丘智贤和严海滨合力夺得金牌。

## 四部门联合发文 强化金融支持体育产业高质量发展

本报北京4月13日电 (记者吴秋余)为深入贯彻落实党中央、国务院决策部署,强化体育金融服务,支持体育产业高质量发展,进一步促进体育消费,近日中国人民银行、体育总局、金融监管总局、中国证监会等四部门联合印发《关于金融支持体育产业高质量发展的指导意见》(以下简称《意见》)。《意见》从加大体育产业发展重点领域的金融支持力度、着力提升金融服务体育产业发展的专业化能力、强化组织实施保障等三方面提出16项具体举措。

《意见》指出,要强化体育基础设施建设金融保障,支持体育场馆、体育服务综合体、冰雪运动场地、高质量户外运动目的地等体育基础设施建设和运营,加大体育用品制造业、体育服务业等领域金融供给力度,发挥金融促进体育消费增长功能,支持金融赋能职业体育、冰雪经济发展,提升体育赛事金融服务质效。

《意见》强调,要充分发挥债券市场融资功能,构建资金配置高效的股权融资模式,提高体育产业发展保险保障水平,提供灵活融资租赁服务,支持优势企业、优势品牌和优势项目“走出去”,为体育产业发展提供多元化一揽子金融服务。加强部门信息沟通和协作配合,强化货币政策、财政政策、产业政策和监管政策的协同配合,完善信用信息共享,做好统计监测,加强政策宣传解读。

中国人民银行表示,下一步将会同有关部门加大组织实施保障,加快建立工作落实机制,持续加强业务指导,助力推进体育强国建设。

## 张家界百公里越野挑战赛举行

本报北京4月13日电 (记者曾华锋)4月12日至13日,2025张家界百公里越野挑战赛在中国世界自然遗产地武陵源举行,3000多名选手展开角逐。

本届赛事以“留驻山野 自在无界”为主题,设有100公里大师赛、50公里竞技赛、30公里菁英赛、10公里勇士赛等组别,其中100公里组累计爬升近6000米,关门时间为30小时。

为保障赛事安全与服务,组委会在赛道沿途设置医疗站、补给点与救援团队,配备北斗定位系统。受强对流天气影响,组委会对赛段路线进行微调,确保赛事安全进行。

最终,蔡法正以11小时29分03秒的成绩获得100公里组男子冠军,尚雪儿以14小时31分39秒的成绩获得100公里组女子冠军。

比赛线路途经武陵源内金鞭溪、宝峰湖、黄石寨等众多景点,选手可以沉浸式感受张家界的“三千奇峰 八百秀水”。此外,4月12日至14日,选手可凭参赛号码布、身份证免费参观景区。

本版责编:巩育华 唐天奕 王 博  
版式设计:蔡华伟

冲向百米赛道的终点——

苏炳添:『体育生涯没什么遗憾了』

本报记者 刘硕阳

## 微光

日暮时分,河北省保定市莲池区南沟头村的一处院落里,训练声此起彼伏。人群中,教练白鹤江正向一群孩子传授摔跤技巧。一招一式,他手把手教学。夕阳余晖洒满院子,孩子们小脸练得红扑扑的,汗水不断滴下。

“要想在赛场上赢得漂亮,平时就得勤学苦练,吃别人吃不了的苦!”白鹤江说。

虽然已69岁,但白鹤江身形矫健,声音洪亮。他出身于摔跤世家,自小习武,对中式摔跤有深厚的感情。2013年,57岁的他决定重拾自己的“老把式”,建武馆、当教练,免费教孩子们摔跤。

南沟头村这处院落就是白鹤江的摔跤馆,有6亩土操场,还有300多平方米的铁皮房。孩子们在操场上进行跑步、蛙跳、甩杠铃片、翻轮胎等训练;在铁皮房内,进行摔跤演练。

这里的训练器材与众不同,十分“接地气”。白鹤江介绍,其中一些是他用传统农具改造而成,“你看,这是‘吨子’,有20斤、25斤、35斤等不同重量,原本是农田里压土用的老

## 自掏腰包建场馆,12年免费教孩子

## 摔跤爷爷“办学”记

本报记者 史自强

物件,现在给孩子们练力量用。”

尽管训练环境简陋,但白鹤江和孩子们却拼出了一个又一个好成绩。12年来,这里先后走出3名国家健将级运动员,8名国家一级运动员、7名国家二级运动员,孩子们在各类赛事中摘得200多枚奖牌。

好成绩为摔跤馆带来名气,慕名而来的孩子越来越多,白鹤江愈发忙碌。但他依然坚持初衷,在招生时不设限制,“谁都可以来学,大门常年敞开,不收费。”

12年间,有上千名孩子在这家摔跤馆学习过,白鹤江也成了大家口中的“摔跤爷爷”。周一到周五的晚6点半至8点,周六日以及节假日都有相应训练。“所有成绩,都是这么一点点苦练出来的,没有捷径。”白鹤江说,孩子们也在风雨无阻的训练中有所成长,

曾经的“娇气包”变得坚强,经常犯懒的“小胖墩”懂得了坚持与拼搏的可贵。

如今,年近古稀的白鹤江仍活跃在摔跤馆内,并无“退休”计划。一些朋友不解:这岁数了,这么辛苦图个啥?这份坚持背后,是白鹤江的中式摔跤梦。

前些年,白鹤江的子女陆续成家立业,他有了更多时间专注于中式摔跤。2013年,他拿出十几万元,把村里一处废旧厂房改造成摔跤馆,开始招生训练。多年来,白鹤江带着孩子们训练,去各地参加比赛,身体虽累,但心里高兴。为了给孩子们创造更好的环境,他在摔跤馆专门放置了一排小课桌,方便提前到的孩子做作业。夏天,怕孩子们中暑,他还会自掏腰包给孩子们买西瓜、冷饮,像对待自家孩子一样关心小学员们。

在白鹤江的指导与关爱下,孩子们进步飞速:11岁女孩刘辰滢,训练不到2年,已在全国性比赛中获得5枚奖牌;18岁的郭宇航是“大师兄”,如今是国家二级运动员,他计划报考体育院校……多年来,这里培养了一批又一批摔跤小将。

“无论孩子们以后是否成为专业运动员,我都希望他们勇于追求梦想、敢于拼搏。”白鹤江说,“既要学会如何摔倒别人,更要学会自己摔倒了如何站起来。”



▲白鹤江(中)在指导小学员摔跤技巧。 本报记者 史自强摄