

全国青少年脊柱与视力健康专项活动走进四川、内蒙古

保护视力挺起脊梁 守护青少年健康成长



活动方供图

青少年脊柱侧弯问题近年来备受关注。脊柱侧弯会导致脊柱变形、肩背部不平、胸廓畸形、骨盆倾斜、长短腿、姿势不良等异常形态,同时影响身体活动度。为唤起全社会对青少年脊柱健康的重视,在国家体育总局青少司的支持下,由总局运动医学研究所运动健康医学研究中心指导,总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任厉彦虎带领的全国青少年脊柱与视力健康专项活动先后走进四川、内蒙古,为两地学校的师生提供专业的脊柱侧弯筛查和讲解咨询服务。

普及脊柱科学知识 拥有健康挺拔身姿

“脊柱是身体的脊梁、健康的支柱。近年来,受学业负担重、运动时间少、不良坐姿习惯等方面因素影响,青少年脊柱弯曲、异常问题频发。”国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心厉彦虎说,“尤其是在很多相对落后地区,需要普及脊柱科学知识,树立常态化筛查意识,从小抓起,让青少年拥有健康挺拔的身姿,参与阳光下的运动,形成运动促进健康的良好氛围,强壮身体、好好学习、报效祖国。我们期待更多社会力量加入,共同关注青少年脊柱健康,为他们的未来筑起坚实的脊梁。”

本次全国青少年脊柱与视力健康专项活动首先走进平均海拔3500米的四川省阿坝藏族羌族自治州红原县邛溪易地育人学校,为全校近800名师生进行了体态评估和脊柱侧弯筛查,并出具了评估报告。根据评估和筛查结果,专家团队还为有需要的学生提供了个性化的治疗方案和康复指导,确保学生得到及时、有效的帮助。活动还通过科普讲座、发放健康宣传资料等形式,向学生、家长和老师普及脊柱健康知识,提高他们对脊柱健康的认知和防范意识。

活动结束后,根据数据汇总分析,总局运动医学研究所运动健康医学研究中心等活动三方还将为当地主管部门出具专业、详实的分析报告,揭示当地部分青少年脊柱健康现状和发展趋势,供专业部门参考决策。

提升教师专业知识 加强早期预防干预

在内蒙古自治区呼伦贝尔扎兰屯市民族小学,厉彦虎和学校的老师、学生们共同开展了青少年脊柱与视力健康科普讲座之青少年姿态管理及评估专题讲座,围绕“青少年脊柱侧弯的预防、筛查与运动干预”主题,与老师们共同展开探讨。

厉彦虎结合图片与案例介绍了脊柱侧弯的定义和分类、脊柱问题的流行病学特征、儿童脊柱侧弯及脊柱前后凸的概念、临床表现、筛查、危害及治疗原则,并演示了检查过程。之后他向大家详细解读了脊柱侧弯自测步骤,让老师们直观地了解了帮助学生进行测试的方法。“希望班主任和老师们可

以提升这方面的专业知识,做到早预防、早发现、早治疗,为孩子们的健康守好第一道大门,全力做好初步筛查工作。”厉彦虎说。

厉彦虎表示,脊柱问题重在预防。“脊柱侧弯不仅影响个人体态美观和心理健康,还会引发心肺等重要器官的健康问题,对生活造成严重影响。因此在青少年时期,骨骼未完全发育成熟时,需要避免不良生活习惯对脊柱造成影响。班主任和老师要培养同学们的健康意识,倡导孩子们多锻炼,通过扭动身体、伸展肌肉等动作,有效锻炼脊柱肌肉,增强脊柱的稳定性。”

积极推广共同倡导 享受健康生活方式

近年来,为满足人民群众对美好生活的需求,在国家体育总局青少司的支持下,全国青少年脊柱与视力健康专项活动在全国广泛开展。一方面在线上 and 线下,举办了覆盖全国主要地区的青少年脊柱侧弯筛查调研和科普。另一方面联合各地和媒体,共同宣传青少年脊柱健康知识,有力促进了青少年对脊柱健康问题的科学认知。同时,还开展了数百万青少年参加的测试与筛查,举办了数万所学校参加的脊柱与视力健康操比赛,逐步形成解决青少年脊柱健康问题的全国共识。

厉彦虎表示,全国青少年脊柱与视力健康专项活动是促进青少年健康的有效途



活动方供图

径。在全国体育、教育、卫生等部门的支持下,越来越多省市区、学校与科普专家加入行动,积极宣传倡导,提高社会各界的关注,通过早筛查早干预,已经让无数青少年和家庭受益。希望通过共同努力,让更多青少年享受健康的生活方式,拥有挺拔的脊柱和明亮的眼睛,拥抱光明的未来。

科学运动提高心肺功能

近期,儿童呼吸道疾病高发。增强身体抵抗力,坚持科学运动是不二法门。据北京医科大学运动医学研究所调查,参加业余体育学校训练1年以上的14—17岁少年运动员,心脏体积明显增大。尽管心肺功能受很多因素的影响,包括体型、年龄、性别及遗传等,但是长期进行有身体主要肌群参与的体育运动,可以直接提升心肺功能,增强心血管和呼吸系统的储备能力。

北京资深儿童体能教练南峰表示,通过合适的有氧运动可以有效地改善儿童青少年的心肺适能。“凡是有节奏、全身性、长时间且强度不是太高的运动都是理想的有氧运动,如游泳、自行车骑行、慢跑、快走、各种球类运动、健身操等,对于年龄较小的儿童,可选择趣味性较强的运动项目,如轮滑、各类体能游戏等。”

目前,用于改善儿童心肺适能的锻炼方法主要有持续锻炼法、重复锻炼法和间歇锻炼法。“心肺功能的锻炼效果由心肺功能系统所承受的负荷,即运动强度、运动持续时间和运动频率来决定。通常情况下,以50%—85%的运动强度进行运动,每次运动持续时间达20—60分钟,每周锻炼3—5天,就可以明显改善普通儿童青少年的心肺耐力。高强度的间歇训练对于改善心肺耐力的效果要更理想。”南峰说。

一般情况下,心肺适能的提高会随着运动频率的增加而增加,但在运动频率超过每周4天时,心肺适能的提高便呈现平稳状态。开始参加运动健身时,运动频率要以每周3—4次为宜,在以后长期的运动中,以隔天运动的频率进行锻炼会明显改善心肺适能,而且可以减少损伤的发生和保持体重。

南峰推荐有氧运动和球类运动,典型的有氧运动包括走、慢跑、跑、自行车骑行、上下台阶等。而球类项目则更适合耐力较好、运动水平较高的青少年作为提高心肺耐力的手段。

2023年学生体质健康水平提升及数据应用研讨班举办

本报讯 2023年学生体质健康水平提升及数据应用研讨班日前在海南海口举办。研讨班重点围绕学校体育工作方向和目标、加强学校学生体质健康数据测试及采集规范等内容进行讨论,福建、山东、江苏等地相关负责人及学校老师代表等参加了交流。

研讨班上,大家纷纷表示,在信息时代,数据在提升学生健康水平方面发挥着越来越关键的作用,可以帮助大家更好地了解学生的身体状况和健康水平,采取有效的教育、干预和培养措施,并监测这些措施的效果,从而提升学生的健康水平。经过长期努力,全国学校体质健康数据上报工作稳步开展,已基本实现全面覆盖。

中国学生营养与健康促进会运动与营养分会主任委员、运动与体质健康教育部重点实

验室主任、北京体育大学教授张一民围绕全国学生体质健康基本状况,以及“双减”背景下提升学生体质健康的关键措施等内容进行了报告。他提出,高质量提升学生体质健康的关键措施要通过加强学生体质健康监测、评估、指导和监督手段来完成。同时,要扎实推进《国家学生体质健康标准》,构建“监测—评估—反馈—干预—保障”的完整闭环体系。本次研讨班期间,与会领导、专家及代表解读政策、分享经验,并对下一步工作进行了交流和探讨。大家普遍反应收获颇丰,有信心梳理和完善更多有效的策略和方法,助力学生体质健康水平提升,聚焦学生体质健康数据质量提升和应用,组织更为丰富的系列活动,为保障青少年身心健康贡献力量。

图片报道



主办方供图

北京开展体教融合青少年体质健康干预试点工作

本报讯 按照国家体育总局青少司工作部署要求及2023年全国青少年科学健身指导普及工作计划,北京在2023年围绕近视防控、科学减脂主题,通过体质健康测评、运动干预、科普教育等方式开展青少年体质健康干预工作,逐步形成和完善青少年体质健康干预长效机制。

据了解,今年10月,国家体育总局体育科学研究所作为技术支持单位,北京市青少年体育联合会作为本次试点工作北京市的实施单位,在北京市陈经纶中学保利小学、北京市陈经纶中学帝景分校、北京市陈经纶中学崇实分校选取近视防控和科学减脂作为主题,开展青少年体质健康测试,共有2000余名学生参与其中。

测试内容包括必测项目(身体形态、身体素质)和专项测试(视力水平),并进行了关于心理健康、健身素养和身体活动水平的电子问卷调查。下一阶段,北京市青少年体育联合会还将针对本次测试中出现的问题,对不同体质健康状况的学生利用课后服务时间进行针对性运动干预。

此外,试点学校还将组织学生参加近视防控、科学减脂、体态改善、心理健康等主题的科普讲座,并将通过运动健身指导和发放科普资料的形式,开展试点校健康教育试点工作。

本版稿件由本报记者 刘昕彤提供

小动作助青少年身姿挺拔

儿童青少年正处于生长发育的加速期,经常进行体育锻炼不仅可以促进身体的生长发育,对人体机能的发展也起着重要作用。由于长期伏案写作业、使用电子设备等原因,不少孩子都有含胸、驼背、肥胖等问题。

对此,国家体育总局运动医学研究所骨关节康复科主任医师姜志堃推荐了一组动作,帮助青少年身姿挺拔。

动作一:对抗练习

- 平躺,保持收住下颌。
- 用手指微微抵住下颌,再抬起头部,做一个简单的对抗练习,每组保持3—5秒,8—10次为一组。
- 进阶方法:用手指同时抵住额头和下颌,将头部抬起。

注意:要是觉得完成难度较大,可以在颈部加一个垫子作为支撑,再进行练习。

动作二:耸肩练习

- 双脚打开,与肩同宽,保持身体稳定。
- 先向上提起肩膀,再向后沿着C字形的轨迹进行移动。

注意:如果身体不够稳定,可以将双手放在背后十指相扣进行练习。

动作三:胸椎伸展

- 首先我们选择一把有靠背的椅子,注意靠背不要太高。
- 做的时候臀部尽量后移,后背靠紧椅背,双手屈肘向后伸展。
- 可以双手叠加在一起,用手指去找脊柱的位置,整体去做胸椎上部的向后伸展。
- 这个动作保持15秒左右,重复练习,每天坚持3—5组,也可以根据自身情况增加锻炼的次数。

注意:

- 夹紧双上肢和头部来稳定颈椎。

- 做胸椎伸展的同时,可以对上臂部的三头肌、背阔肌和胸部肌群起到牵拉和舒展的作用。

- 注意不要有疼痛麻木或者是不舒服的感觉,只要感受到胸椎充分舒展就可以了。

动作四:脊柱旋转

- 可以采用二郎腿这样的坐姿,想要让脊柱向哪个方向去做旋转,就抬起哪条腿去做二郎腿。
- 抬起右侧的腿搭在左膝盖上面,用左手去稳定右膝盖,身体向右侧充分旋转,用右手扶住椅背。
- 让整个脊柱尤其是胸椎部位去做充分旋转。
- 保持15—30秒左右,可以重复训练,每天坚持3—5组。

注意:不要为了追求旋转的幅度而出现耸肩情况,在自己的极限处保持住就可以。