

预防脊柱侧弯 运动干预为上

缺乏运动的青少年，他们不仅会成为近视与肥胖的高发群体，还容易遇上脊柱侧弯的问题。在现实生活中，如果你发现家里的孩子有“高低肩”“长短脚”等情况，不要草率地将之归结为“站没站相”，因为——这些都是脊柱侧弯较容易被察觉的外部特征。

专题撰稿 本报记者 章丽倩



脊柱侧弯成青少年健康热点

“抬头，挺胸，别驼背”，这句来自师长的提醒已经陪伴了许多代人的成长，并且至今仍是不少家长的口头禅。不过，在现实生活中，那些因不良生活习惯而导致的青少年脊柱健康问题，却很难因一两句提醒而烟消云散。保持警惕，尽量做到早发现早干预——这是来自专业人士的最诚挚建议。

8至15岁成高发期 科学干预需争分夺秒

上海女生贺嘉（为确保隐私使用化名），等到9月开学后她就将升入初

一，不过在这个暑假里，她却是遇到了糟心事。在正常站姿下，贺嘉有了肉眼可见的“高低肩”情况，在随父母去医院拍X光检查后，她被诊断为脊柱侧弯25度。这一侧弯数值虽未达到45度的手术指征，但对这个女生、对这个家庭来说，他们的选择当然是赶紧寻求科学干预手段的支持。

在请教过专业人士后，记者了解到目前国内对脊柱侧弯的诊断分级基本是四档。第一档，当侧弯值小于10度时，这种情况被称为“脊柱不对称”，医生会给出“有可能发展为脊柱侧弯”的提醒，但此时其实还算不得真正的脊柱侧弯。第二档，侧弯值在10度至20度之间，这就是轻度的脊柱侧弯。第三

档，侧弯值在20度至45度以下，则为中度脊柱侧弯。第四档，侧弯值达到或高于45度，这就属于重度脊柱侧弯了，达到手术指征，进入手术介入范围。

脊柱侧弯还有不同的类型，比如分先天性、功能性、退化性等，其中，在青少年群体中占到最高发比例的就是特发性脊柱侧弯。比如，一个正值发育高峰的青少年，由于生活中坐姿不端又缺少锻炼，可能只需要短短几个月的时间，就会脊柱侧弯。

从科学干预的角度来说，发育期既是青少年被脊柱侧弯“拜访”的高发期，同时也是最佳治疗期。无论高度数还是低度数的脊柱侧弯，在患者的骨骺线完全闭合前，都是比较理想的干

预防时期。

女生风险高于男生？运动习惯在此唱主角

孙晓漪是上海脊泰诊所的一名医生，她的专业所长就是治疗脊柱侧弯。从她的接诊经验来看，脊柱侧弯在女生中的发生率明显高于男生。“这不是由我一个人的接诊经验得出的判断，在我不少相关学科的同行那样，他们也是差不多的情况。”

为什么女生成为了风险更高的群体？更准确的说法是，有不良体态习惯（如长期坐姿不端、睡姿不正等）、缺乏日常运动、肌肉力量单薄、生活习惯更加静态的女生更容易被脊柱侧弯“拜访”。

“8至15岁是脊柱侧弯的高发年龄段。一方面这个阶段的青少年功课变多了，需要保持坐姿书写的时间变长了，可用于运动玩耍的业余时间则可能变少了。另一方面，在碰到发育高峰期时，脊柱侧弯从出现到加重的时间可能短短几个月，发展得很快。”孙晓漪医生打比方说，如果将脊柱比喻为一棵树苗，那脊柱附近的肌肉、脂肪等都可起到“护木”的作用。“青少年时期的男生大多比同龄女生更喜欢运动，运动多了，肌肉更健康，对脊柱也就能起到更好的支撑与保护。”

运动习惯不仅能在一定程度上起到预防脊柱侧弯的作用，在脊柱侧弯的情况已成事实后，它也是干预及治疗处方中的主角。

给青少年的专业建议

1. 加强锻炼，均衡饮食。
2. 要确保自己拥有正确的坐姿，尤其是在握笔姿势的这个细节上，一定要确保正确，有错早纠。
3. 不要长时间伏案，每间隔1个小时至1.5小时，一定要站起身来，让全身放松一下。
4. 从小学三年级开始，建议每一至两个月进行一次居家脊柱侧弯的筛查和体态的自我评估。对瘦弱体型的女生来说，这一点尤其需要划重点。

这本“养成指南”将培养更多冠军教练

上海推出青少年体育教练员通识教材

在前不久落下帷幕的东京奥运会上，中国代表团健儿奋勇拼搏，摘得了38金32银18铜共88枚奖牌，追平了伦敦奥运会取得的境外参赛最好成绩。其中上海体育健儿则是斩获了5金4银2铜的好成绩，取得历史性突破。在奥运热度居高不下的同时，越来越多的教练员作为“幕后英雄”的故事被挖掘出来，也更让我们意识到千里马难寻，但伯乐更是宝贵。今年，上海市体育局、上海市青少年训练管理中心与上海体育学院共同合作，正式推出了通识教育培训辅导教材《青少年体育教练员教程》，将“培养伯乐”作为青少年体育发展的重中之重。

专题撰稿 本报记者 李一平

帮助运动员成为好教练

作为通识教育，这次推出的培训辅导教材在体育技能的培训之外，更多的则是聚焦在教练员职业素养、青少年运动员教育管理、身心发展规律、运动训练和竞赛安排、选材、运动损伤的预防与处理和运动营养等方面，旨在系统、全面地搭建了青少年体育教练员通识教育体系，对教练员知识体系进行“查漏补缺”，促进青少年体育教练员全面发展。

据了解，自2015年开始，上海市青少年训练管理中心与上海体育学院就开始着手这本教材的编写工作。“通过对美国、英国等体育发展水平较高的国家教练培养情况的调研了解，目前国内教练员虽然在训练水平上已经有所提高，甚至不弱于国际顶尖水平，但是整个体育教练员的知识体系比较分散，教程的标准化程度也比较低。”作为教程的主要编写者之一，上海体育学院国际教育学院院长吴贻刚教授介绍，该教材的编写初衷，是希望能通过教练的培养来促进青少年体育后备人才的培养。目前，该教材主要面向体制内教练员以及

社会教练员两类人群。

在过去的体育教练员培养体系中，不少优秀教练员都拥有长时间的运动员训练经历和亮眼的成绩。“并不是好的运动员就一定能成为优秀的教练员，丰富的运动员经历能带给教练对项目更深刻的理解，但许多教练员应该具备的素质对大多数运动员来说还是陌生的。”吴贻刚解释，例如如何与青少年保持良好的沟通，如何引导青少年建立良好的竞赛观念都是当前新时代背景下教练员所应具备的素质。

为了编好这本教材，吴贻刚和他的团队走访了许多不同项目的教练员，耐心地倾听他们在执教过程中遇到的问题和疑惑。“比如很多资深的老教练都提出，现在的青少年训练方式和以前发生了很大的改变，不能再以打骂的方式进行粗暴教育，但很多时候又很难对队员形成约束，实在是苦恼不已。”在“对症下药”的思路下，教材中也着重为青少年体育教练员们提供了不少工具，帮助他们从心理学的角度了解运动员、说服运动员。



教练指导青少年运动员

本报记者 陈嘉明 摄

深入推进体教融合发展

青少年业余训练阶段，既是青少年接触体育运动的基础时期，也是教练员对于青少年影响最为深远的一段时间。除了教师之外，青少年体育教练员可能也是青少年每天接触时间最长的非亲属人员。所以，青少年体育教练员对于青少年的影响不仅仅局限在体育技能的学习上，在青少年的性格、道德观念的发展上也扮演着重要的角色，这对青少年体育教练员的培养也提出了更高的要求。

同时，吴贻刚认为，青少年体育教练员、体育教师的培养是未来推动体教融合发展的重要落脚点。以上海体育学院为例，目前针对教练员、体育教师两个方向，学校设立了运动训练专业以及体育教育专业。同为面向青少年教授体育技能，但两个专业在学科设计上存在较大的差异，在运动训练专业中更加专注于体育技能教学方面的培养，对心理学、教育学等方面的知识储备较少，而体育教育专业则由于

面向的招生群体不同，毕业生在体育技能方面的能力会相对较低。

为了解决这个问题，上海体育学院近年来在体育教育专业中加入了教练员实务相关的课程，而此次出版的通识教材也有望进入体育训练学生的学习目录。对于教练员、体育教师两个职业来说，其实技能教学和素质教育两方面是同等重要的，唯一有所区别的应当是面向的人群和青少年体育能力阶段的不同。如果教练员、体育教师的职业分工能更加细化、深化地进行区别，那么“体教融合”就向前进一大步。