



2023年上海奥全运体育健儿故事宣讲文化体验展在浦东开展

奥运冠军钟天使为市民宣讲



在启动仪式后，上海体育宣讲团团长肖朱皓作为展览讲解员为现场观众带来了宣讲文化体验展的详细讲解，帮助大家更好地理解与参与到这场体育故事沉浸式宣讲文化展览中。同时，他通过言传身教的方式，现场指导周家渡街道的红领巾讲解员。

此次宣讲文化体验展，上海体育宣讲团志愿服务队将沪上奥运全运健儿的励志体育故事作为展览的核心，通过展陈冠军运动员的各类大赛参赛物品，介绍运动项目冷知识，结合扫码聆听体育冠军励志故事宣讲，打造了一次市民朋友与上海体育的零距离沉浸式宣讲文化体验，起到了弘扬体育精神，传播体育文化的作用。

多件冠军展品首度开放 红领巾讲解员现场解说

参与本次展览的冠军展品包括，党的二十大代表、自行车奥运冠军钟天使的“鸣凤”赛用头盔；上海第十二次党代会代表、花样游泳世界冠军黄雪辰的赛用化妆品；亚洲冠军、足球运动员赵丽娜的亚洲杯夺冠奖杯奖牌；乒乓球奥运冠军许昕的签名乒乓球拍；全运会女子跳高冠军陆佳雯的全运会冠军奖牌等，其中许多的冠军展品都是首次面向社会开放展览。此次

展览中，上海体育宣讲团志愿服务队还为所有前往参观展览的观众准备了精美的冠军明信片供观展者盖章留念。

据悉，本次上海奥全运体育健儿故事宣讲文化体验展从1月13日起开展，将持续至2月5日结束，展陈期间周家渡街道会选派优秀的红领巾讲解员参与现场展览的解说。

1月13日，2023年“体育荣光照进著名体育城市”上海奥全运体育健儿故事宣讲文化体验展首场展览在浦东新区三林体育中心拉开帷幕。党的二十大代表、奥运冠军钟天使向观众进行“学习党的二十大精神 新时代新青年建新功”示范宣讲。

本次活动由上海市体育局主办，周家渡街道协办，三林体育中心承办。正值浦东新区周家渡街道成立65周年，三林体育中心成立10周年之际，2023首场“体育荣光照进著名体育城市”上海奥全运体育健儿故事宣讲文化体验展走进街道社区，希望以体育之名唤起更多市民对于上海体育的荣耀记忆和健身热情，更好地传递上海奥全运体育健儿超越自我、努力拼搏的体育精神。上海市体育局团委书记崔燕，浦东新区文化体育旅游局体育处处长赵宁峰，周家渡街道街道党工委副书记、办事处主任李慧等领导参加启动仪式。

专题撰稿 本报记者 丁荣

钟天使变身市民宣讲员 分享心路历程感人至深

党的二十大代表、奥运冠军钟天使变身“市民宣讲员”，为到场的市民作“学习党的二十大精神 新时代新青年建新功”的主题宣讲。

“小时候，我家乡惠南镇海沈村布满了不平整的十字路，现在都变成了宽阔的大马路，我的家乡成为了美丽乡村，乡间有骑行道，村民经常出门散步，因为村里有健身步道、体育设施和休闲驿站，这正是浦东开发开放30周年的生动展现。”钟天使认为，自行车是可以与徒步、露营、户外登山相结合的一项健康的休闲体育运动，她希望通过自己的努力，帮助更多市民参与

这项绿色低碳的运动，共同助力生态文明建设。

宣讲过后，在市民观展环节，钟天使为孩子们讲解自己奥运参赛头盔所蕴含的故事，并带着孩子们一起给现场展示的凤凰原图涂鸦。从奥运冠军到党的二十大精神宣讲员，走上宣讲台的钟天使犹如在赛场上一般自信笃定，表现完美。对此，钟天使表示每次宣讲前都会做足准备：“干一行爱一行，做任何事情都要投入，昨晚我重新把稿子和PPT在家里演练了好几遍，就像参赛一样，做到心里稳了，上场就自信了。”

近日，不少市民都发现，“阳康”之后体力和体质大不如前！于是迫不及待地想通过锻炼改善自己的健康状况，却发现做之前的运动项目时竟然稍微一动就有点喘和累，压根无法进入状态。而不少专家也建议，从新冠肺炎恢复后，短时间内不适合剧烈运动，否则有导致心肌炎等疾病的危险，那我们如何恢复锻炼更科学呢？

专题撰稿 本报记者 李一平

因噎废食不可取 应注重循序渐进

近日，广州市教育局发布了新型冠状病毒感染学生康复期间体育锻炼指南，对新型冠状病毒感染学生在康复的不同阶段如何科学合理地锻炼给出详细指引。虽然指南的对象针对青少年为主，但其实成年人恢复锻炼也可一定程度上进行参考。

根据该指南说明，发病期间原则上不进行体育锻炼。轻型确诊病例病情稳定后，在不影响治疗和恢复的前

“阳康”不宜锻炼？科学健身才是重点所在

提下可以适当进行有益于维持正常身体机能的运动，如散步、适当恢复性拉伸运动等。

转阴后不立即进行体育锻炼。学生“阳转阴”后，不建议立即剧烈运动。没有基础疾病的应该在康复一周后恢复锻炼。如果出现咳嗽、气促、心悸等症，应立即停止运动。

痊愈后循序渐进进行体育锻炼。痊愈后，如果感觉自身的心肺功能和全身基础状况尚可，可循序渐进进行一些运动。刚开始恢复时可以先进行一星期左右的低强度运动，包括散步、骑自行车、拉伸运动等，以不引起身体不适为准。

当身体逐步适应后再进行力量训练、平衡训练等复杂运动。不可贸然进行高强度运动，避免可能造成的心肌损伤。如稍微活动后感到疲劳及其他症状加重，即时停止体育锻炼，必要时前往医院检查，遵医嘱再开始体育锻炼。

综合来看，“阳康”之后恢复锻炼的重中之重就在于要循序渐进，从低负荷、低强度的运动开始，要根据个人的自身情况重新进行锻炼计划的设定，切勿以感染新冠肺炎以前的强度

恢复锻炼。

也有许多市民看到“心肌炎”等新闻，对恢复锻炼避之不及。但医生同样建议，“正阳”和“阳康”情况下，都不该“躺平”。

新冠肺炎患者久坐或久卧，会导致肌肉力量和耐力下降，更易感觉疲倦乏力，也不利于呼吸系统、循环系统乃至全身功能的尽快恢复。一些老年人还容易产生血栓、下肢静脉曲张、体位性低血压、肌肉萎缩、骨质疏松等并发症。因此，采用恰当、缓和的康复干预措施，有利于预防并发症，促进患者心肺功能和体能的恢复，减轻焦虑等不良情绪。

科学健身预防伤病 健身还得爱护“自身”

除了“阳康”者在强度上应该注意科学健身外，在生活中，我们同样要重视科学健身，预防锻炼过度反而产生伤病的情况。

在日常锻炼过程中，关节产生伤病是最为广泛的，而其中膝关节又是关节中负担全身重量，较为容易受伤的部位。“在膝关节的伤病中，半月板所占比例不低，门诊病例的30%左右

是半月板损伤。临床上，一般青年、中年人发病较多，这个年龄段运动需求多，但运动条件、水平参差不齐，不正确的运动方式以及意外伤害最容易导致半月板损伤。”同济大学附属第十人民医院骨科主任医师朱裕昌在临床上也遇到过不少因错误锻炼而引发膝关节问题的病患。

在运动中，比如足球射门支撑的膝关节在屈曲状态下发生扭转、举重蹲起过程中膝关节在高度负荷下屈伸伴随旋转、打篮球单腿跳起落地等，如果操作失误或者力量不足以完成标准动作，就容易造成半月板急性损伤。朱裕昌建议，运动前最好对自己的肌肉力量有所了解，如果力量不太好，尽量不要从事剧烈运动，如果想运动，要先把肌肉力量练好，膝关节的运动协调性才能得到保障，半月板损伤的风险才能降到最低。如果肌肉力量不行，又想运动，不仅半月板，膝关节其它结构的受伤风险也极高。

而在生活中，长时间久坐、盘腿坐、卫生间蹲坑，过度屈膝等状态下，半月板长期处于高压牵张状态，容易发生半月板劳损，从而导致退变性损伤。“当膝关节出现疼痛、弹响，不要

忍着疼运动，一定要找医生检查半月板有无退变和损伤。完全型盘状半月板的非运动员人群，最好不要从事剧烈运动。如果临床发现半月板退变，最好做膝关节负荷不太大的运动，比如骑自行车、游泳。”



同济大学附属第十人民医院骨科主任医师朱裕昌