运用先进仪器对运动员进行高温高湿训练。

类型进行不同的干预。比如失眠治疗仪，采取微电流刺激，和医院里的医疗设备一样，由科研人员和医疗保障的医生一起沟通进行决策。每天干预 30 分钟，大概一星期就会有效果。”王金昊介绍，更多的睡眠恢复治疗在心理层面，比如用 VR 眼镜观看养眼的自然风光，播放包含自然白噪音的音乐等，让运动员的情绪得到调节和舒缓，从而得到更好的睡眠。

医疗保障提供坚实护航

除了体育科研人员在训练和康复科技手段上的积极探索实践，强大的医疗保障体系，也为上海体育的前行提供着坚实的护航。

上海市竞技体育训练管理中心副主任钱风雷介绍，在市体育局的重视和市卫健委的支持下，竞技体育训练管理中心已经和上海的九家知名医院、上海中医药大学签订了合作协议，对上海的优质医疗资源进行整合，从更高的层次对运动员的伤病治疗和身体康复给予技术上的支持，加上中心的体育医院，整体上建立起了强大的医疗保障系统与响应机制。从队医到体育医院，从定点医院到专家团队，构建了优秀运动员四级医疗保障体系。

有一次，某重点运动员腰部受伤，体育医院马上组织上海市第六人民医院、华山医院的专家组会诊。根据专家的会诊意见，找到了问题，队医和教练沟通，针对运动员受伤的情况，康复期间哪些动作可以减量、哪些动作不能做，做到合理化的精准施策。

与此同时，竞技体育训练管理中心还在不断加强队医团队的建设，除了负责诊断治疗的专业医生，还有负责理疗的治疗师、进行运动损伤分析评估的运动防护师等。“原来一个运动队就一两个队医，现在训练基地每天跟运动员生活在一块的队医将近有一百人。” 钱风雷介绍，这次奥运会，上海有十余名医务人员参与到国家队的工作，成为国家队的队医和治疗师。

预防在前，是上海体育医疗保障理念近几年的一个明显改变。以前，都是运动员伤病发生了找队医来看，现在主动把评估和干预做在前面，一年当中会不定时对运动员整体的健康水平进行评估，如果有伤病风险高的，会提出一些干预的方案。

“有的受伤是可以预防的。某重点运动员之前做评估的时候，被发现左右侧肌肉不对称，很容易导致损伤。我们马上进行了评估干预，避免了受伤。从原来重治疗，现在变成为预防跟治疗并重。不仅注重临床治疗，更是与运动训练相结合，将训练也作为治疗的一个重要手段。”钱风雷说。

钱风雷介绍，一位重点运动员一年多前膝关节伤还是蛮厉害的，训练管理中心专门组织专家团队，第一时间进行评估伤病的原因，拿出了一个针对性的治疗跟康复训练的方案，通过一些针对性的功能性训练，来加强他的膝关节稳定性。事实证明，其伤势得到了很好的控制和恢复。

虽然当下的运动科学工作已经有了极大的进步，但上海体育的科研和医务人员依然没有停止探索和实践，并不断完善方法，力求对高水平的研究成果进行转化，帮助运动员进行能力提升、伤病康复，助力中国健儿在各项赛事上赢得更多荣誉。

在全国范围，上海是最早引进专业运动水疗设备的省市之一。目前，对于伤病和训练之后的恢复，水疗、冷冻疗法等高科技手段已经是上海各运动队的“标配”。