

大学滑雪热背后有群教师发烧友

中青报 中青网记者 慈 鑫

3月15日，首届中国高校教师滑雪挑战赛在吉林举行，来自全国55所高校的146位教师参赛。他们中既有滑雪专业运动员出身的资深高校滑雪教练，也有从滑雪小白一步步成长为滑雪爱好者的高校普通教师。但无论他们滑雪的资历是深是浅，他们都致力于推动所在高校开展大学生滑雪运动，并能够身体力行地去指导学生们参与滑雪运动和传播滑雪运动的魅力。

黑龙江冰雪体育职业学院教师董奕岐曾是中国第一批单板滑雪国家队的运动员。专业运动员出身的她参加过无数国际大赛。如果从比赛的竞技性而言，参加首届中国高校教师滑雪挑战赛对她来说完全是小菜一碟，但从一名高校教师的角度出发，本次比赛的参赛经历却令董奕岐兴奋。因为她注意到，此次参赛的高校教师无论是人数还是大家展现出的滑雪水平，都完全超出了她的预料。

20年前，当董奕岐成为中国第一代单板滑雪国家队的运动员时，大众滑雪在中国刚刚起步，单板滑雪更是冷门中的冷门。但现在，滑雪已经是最受中国年轻人追捧的运动项目之一，尤其是单板滑雪，更受年轻人喜爱。董奕岐发现，参加本次教师滑雪赛的教师中，年龄大一些的教师以滑双板居多，年轻一些的教师中滑单板占主流，这个现象与国内大众滑雪参与人群的年龄与选项倾向一致。在北京成功举办冬奥会的大背景下，教师群体同样是中国滑雪运动迅猛发展的践行者，只是教师身上，还多了一份带动大学生参与滑雪运动的责任。

东北林业大学副校长、博士生导师李顺龙是本次比赛校长乙组男子高山滑雪比赛冠军获得者。李顺龙认为，滑雪是一项带动性很强的运动，一个人可以带动一家人，一个人可以带动一群朋友，一名教师可以带动一批学生。

李顺龙在20世纪90年代初期留学法国时初次接触到滑雪，但是在2015年之后国内掀起的三亿人参与冰雪的热潮下才真正成为一名滑雪爱好者。此次参加全国教师滑雪比赛并夺得佳绩，李顺龙的不少学生在向他表示祝贺的同时，都表达了想学滑雪的愿望。李顺龙



3月15日，首届中国高校教师滑雪挑战赛在吉林举行，图为比赛现场。

中国大学生体育协会供图

表示，带动三亿人参与冰雪、发展冰雪经济是举办北京冬奥会的重要意义。高校在开展冰雪运动时，一方面是为学生参与冰雪运动积极创造条件，比如，东北林业大学是哈尔滨最早与一家室内滑雪场建立合作关系的高校，为学生们提供了四季均可滑雪的便利条件；另一方面就是教师的示范、推广作用，老师会滑雪，肯定会影响到他身边的学生。

近几年，大学生对滑雪的热情持续高涨，向体育老师请教滑雪入门知识的学生不在少数。如果体育老师不会滑雪，多少有些尴尬。参加此次滑雪赛的北京交通大学体育教师吴序表示。

吴序是羽毛球运动员出身，2014年在读研究生时开始学习滑雪，2017年进入北京交通大学担任体育教师之后，吴序

除了做好日常体育教学工作之外，滑雪专长使他成为学生滑雪社团的指导老师。过去几年，吴序见证了滑雪如何在校园成为一项热门运动的全过程，与此同时，他也看到，不仅是体育老师，其他学科的不少老师也纷纷学习滑雪。学生们喜爱滑雪，老师们同样也喜欢这项运动，而且，如果说之前还有很多人是把参与冰雪运动停留在口头上，那么近几年，越来越多的人是真正参与了。吴序说，比如，近两年有一个很突出的现象就是，学生一到寒假就会成群结队相约去滑雪。

吴序表示，高校体育教师基本上都有自己的专项，但是体育教师不能说自己练哪个项目的就只会教哪个项目，我们经常讲体育教师必须是一专多能。北京冬奥会的成功举办，令冰雪运动

受追捧将会是长期现象，大学生的滑雪热也一定会持续很久。学生是非常希望能够去尝试、学习一些新兴运动的，比如在流行的滑雪、飞盘等等。吴序说，学生们有这种需求和愿望，我们作为体育教师也希望通过我们的参与，能够带动学生去学习这些项目。如果体育老师只会教传统的那几个运动项目，大学体育课会非常单调。

在吴序看来，来自南方的学生对学习滑雪的兴趣尤其高，希望得到老师的指导、帮助的需求也更强烈。北方的学生因为成长环境里往往具备较为充分的参与冰雪运动的条件，多多少少都有一定的冰雪运动基础，来自南方的学生往往是到北方读大学之后才有了接触冰雪运动的机会，他们更需要老师领进门。

南方没有冰雪，但不影响南方的学生对参与冰雪运动的向往。学生对冰雪的热情很高，但受客观条件的影响，南方的高校想开展冰雪运动确实难度更大。重庆工业职业技术学院体育教师郭枫表示，首先是场地条件，比如重庆很少下雪，重庆的高校就不像北方的高校那样可以就近找到天然雪场。其次是师资，南方高校会滑雪的老师还是比较少的。此次全国高校教师滑雪赛，郭枫是唯一一名来自南方高校的参赛选手，据他介绍，他也是所在学校唯一一名经常接触滑雪的老师。

游泳运动员出身的郭枫近几年每年利用寒假到北方滑雪，从一名毫无滑雪基础的滑雪小白成为一名超级雪友。郭枫的不少学生都受他影响对滑雪产生了浓厚兴趣，但是真正能够到北方体验滑雪的毕竟是少数。让郭枫欣慰的是，目前重庆工业职业技术学院正在与当地一家室内雪场接洽合作，如果谈成，将解决学生滑雪的场地问题。

首届中国高校教师滑雪挑战赛开创了国内滑雪赛事的一个先河，其背景也与北京冬奥会的筹办、举办过程中，高校教师是一支不可忽视的力量有关。据中国大学生体育协会竞赛部冰雪项目主管安巍介绍，在北京冬奥会成功申办到成功举办这一期间，国家培养了非常多的高校教师滑雪项目专业人才，冬奥会高山滑雪项目参与的裁判员及工作人员就有近200名教师。其他项目，如单板滑雪、越野滑雪、自由式滑雪、冬季两项等项目也有很多高校教师参与。北京冬奥会虽然结束了，但是为全国高校留下了丰富的冬奥遗产，可以说是开展全国高校滑雪运动的一个新起点。

吴序就是一名服务北京冬奥会的滑雪项目国内技术官员。据他介绍，在北京冬奥会期间已经看到了许多国内高校体育教师同行在滑雪项目技术官员岗位上贡献力量。他认为，高校体育教师在提升自身滑雪技能的基础上，又具有文化素质较高的优势，是从中选拔滑雪项目技术官员的理想人群。

滑雪在中国还属于新兴运动，具备一定滑雪水平的高校体育教师队伍也仅仅是初步成型。在董奕岐看来，高校教师的滑雪技能培训也需要跟上，随着国内大学生滑雪运动的不断普及以及大学生滑雪竞技水平的不断提升，对教师的滑雪技能要求也会不断增加。

本报北京3月20日电



3月19日，北京首钢男篮在五棵松体育馆迎战山东队，最终北京首钢以112:90大胜。图为小将曹凡博外线远投。

中青报 中青网记者 罗 征/摄

CBA重回主客场 多赢局面来了

中青报 中青网记者 杨 虬

开放的赛后更衣室，小将曹凡博被媒体记者包围，他手里拿着赛后统计的15分4个篮板2次助攻4次封盖的答卷十分醒目，但他自己关注的却是另一个数字。数据统计表上写着现场观众1.5万人，我觉得球队所有的努力都对得起大家对我们的支持，三分命中率的提高证明我们有能力做到这一切，很精彩的团队胜利，送给球迷。

和山东男篮的比赛并不是本赛季新疆五棵松体育馆的第一个主场比赛。新疆男篮的回归让该场馆被提前启用，但从现实情况来看，这才是真正意义上北京首钢男篮的第一个主场比赛。

五棵松体育馆又恢复了球迷们熟悉的样子。3月16日，CBA联赛的赞助商咪咕专门组织了媒体记者前往五棵松体育馆参观。再次见到众多熟悉的媒体记者，令五棵松文体中心媒体品牌中心负责人喜笑颜开，她热情地向大家介绍这里的变化，并非期待即将到来的CBA比赛。

这是一个和篮球有关的话题。3月19日晚到场馆观战的1.5万名球迷，几乎将五棵松体育馆填满，而对于场上比拼的球员来说，同样也遮掩不到座无虚席的场馆时的兴奋。

因为受伤病影响，加盟首钢男篮已经3年的范子铭，在五棵松体育馆的首秀时间被推迟到了3月19日晚，上半场我打得一般，但下半场状态回来了，五棵松是最好的主场，别看有的场馆比这里新，但五棵松的意义是不一样的。这是他在接受媒体采访时说的，而在之后，他也在自己的社交媒体上写道：你好五棵松初次见面，请多关照。

能够在主场球迷面前打球，往往能够激发出球员的斗志。和山东男篮的比赛，首钢男篮全场投进了14个三分球，是赛季第二高的三分得分，46.67%的三分球命中率也能排进赛季前三，全队11人上场11人得分，其中5人得分上双，外援吉布森的得分、助攻数均为赛季新高。曹凡博连续两场比赛送出4次封盖，其中一次对对方后卫张辉的双手钉板封盖，堪称全场最佳。即使摔得再重，球迷的呐喊也能让我感觉不到疼痛。赛后曹凡博如是说。最终，北京首钢迎来了一场22分的大胜。

而对于客队来说，这样的主场就显得不那么友好了。48分钟的比赛时间里，山东男篮的3名外援全部失手，国内球员里也只有高诗岩和陶汉林两人能够正常发挥，以至于这两支实力相当的球队，分差最大时多达31分，比赛也早早失去了胜负的悬念。

这就是CBA恢复主客场的现实意义。1.5万名球迷到现场观战，球迷可以享受比赛，球迷的呐喊可以激发球员的斗志，并引发一连串连锁效益。让俱乐部和场馆有着稳定的门票收益分成，提升球队特许经营商品的售卖，周边餐饮业也因此受益，而受益于此的并不仅仅是北京首钢男篮一家，其他19家CBA俱乐部也是如此。

老实说，新疆俱乐部其实对中国篮球过去20年作出过巨大的贡献，我们尊重他的决定，而且表示遗憾。我们现在的任务是全力以赴把比赛做好，把比赛带回到球迷的身边，这是我们的第一要务。这是中国篮协主席姚明在新疆男篮宣布退出CBA联赛时的表态，现在新疆男篮重新回来了，虽然中国篮球仍旧麻烦不断，但至少主场回来了，CBA也回到了球迷身边。 本报北京3月20日电

亟待被重视的青少年脊梁工程

中青报 中青网记者 梁 璇

青少年生长痛，脸形不对称、驼背、近视、发育不良及成年人的很多慢性疾病，都与脊柱健康问题有关。全国政协委员、国家体育总局运医所运动健康医学研究中心主任厉彦虎在今年全国两会上的提案指出，困扰现代人的不少健康问题，矛头指向的都是脊柱——人体生命线的健康问题。他表示，脊柱呵护应从孩子刚出生就被重视，但现实中却往往被人们忽视，例如，抱婴儿的错误姿势就容易给孩子的脊柱健康留下隐患。

脊柱侧弯已成为继肥胖、近视之后，我国儿童青少年健康面临的第三大杀手。厉彦虎认为，这样的论断并非危言耸听，数据展现了关注我国青少年脊梁健康问题的紧迫性。去年，中华预防医学会脊柱疾病预防与控制委员会的前期流调数据显示，预计目前我国中小学生学习脊柱侧弯人数已经超过500万，并且还在以每年30万左右的速度递增。

而厉彦虎给出的数据更加不容乐观，我们从2011年正式开展青少年脊柱健康的研究，对比数据发现，全国中

小学生脊柱侧弯的比例已经从20年前的1%-3%上升到10%左右。他对中青报中青网记者提及实际走访一所北京中学的场景，我们站在中控室里，面对一块巨大的屏幕，观察学校上千个孩子上课的坐姿状况，一眼望过去，几乎没人坐姿是正确的。

所谓坐有坐相，站有站相，在厉彦虎看来，除了是对体态仪容、精神面貌的要求，更是保证青少年脊柱健康的关键，人体做动作时，采用的姿态会影响到身体各部位的压力。青少年正处在生长发育期，如果不注意姿态科学管理，就会给生理结构发育带来一系列不良影响。可日常生活中常见的是，孩子挺胸抬头没几分钟，很快又回到歪七扭八的状态，这不一定是孩子记性不好，而是家长、老师和孩子都没真正意识到，错误的日常动作习惯会带来什么后果。

在多年的研究工作中，厉彦虎发现，不少患者都把脊柱问题仅当作关节问题看待，可脊柱在人体健康中占据重要地位，引发的问题是全身性的，脊柱里有中枢神经穿过，脊柱变形以后，首先中枢神经受到很大的扭转力，包括两边的血管，影响着全身的循环，身体的平衡运动也会出现很多问题。还会引起神经疼痛、脑供血不足、影响内分泌代谢，严重的情况还会

产生视觉障碍、嗅觉障碍、听力障碍等。厉彦虎介绍，脊柱侧弯带来的体态异常、脸形不对称等只是外在表现，很多孩子出现记忆力减退、头疼头晕、失眠甚至性格异常等症状都跟脊柱异常有关系，而大多数家长和老师对此还没有充分的认识。

为了给青少年提供一套更科学的脊柱健康管理方法，给家长和老师提供科学引导的依据，近年来，国家体育总局青少年司联动运动医学研究所推出了《青少年脊柱与视力健康手册》90秒拉伸操、睡前操、颈椎健康操等一系列青少年脊柱健康系列方案，在关注青少年脊梁问题的同时也改善视力衰退的状况。

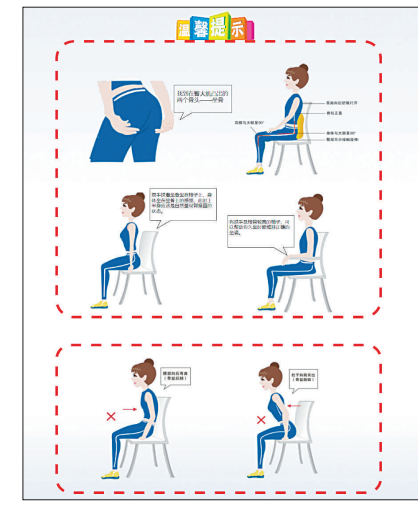
据厉彦虎介绍，2019年，国家体育总局青少年司曾组织专家团队在上海进行了为期一个月的实验，将研发的系列方案对受试组学生进行运动干预，通过对当地小学的三四年级受试组与对照组各约120名学生进行测试和对照后，发现受试组学生脊柱健康和视力健康出现了积极变化，受试组学生视力好转符合预期，初期接受测试的青少年视力不合格率为75.6%（93人/123人），干预后下降12.1%；颈椎活动受限率为92.68%（114人/123人），干预后下降7.88%；脊柱侧弯异常率为31.2%（39人/125人），干预后下降

9.6%。可光有方法还不够，更需要落到实处，厉彦虎认为，这有赖于搭建一个国家、学校、医务工作者、老师、家长、孩子六位一体的脊柱健康管理体系。

脊柱健康问题要从0岁就开始干预。厉彦虎表示，包括父母在孩子出生前就要进行脊柱健康教育，比如抱婴儿的正确姿势、如何用科学姿势哺乳，产妇过度半靠屈颈会引起产妇产颈椎扭曲变形，引起大脑供血障碍，这也是产后抑郁症的元凶。他表示，包括婴幼儿如何科学睡觉与爬行等系列问题都应提早教育，这才是真正的主动健康，真正做到预防为主。

而脊柱健康管理的核心是从小养成科学的站、坐、读、写、睡姿，学会每日科学拉伸，放松脊柱。进入教育阶段，孩子大部分时间在学校，因此，建议把青少年科学规范姿态教育纳入日常学习管理中，帮助青少年养成科学的生活学习姿势。厉彦虎表示，关爱青少年脊柱健康问题，教育部门是最大的阵地。

此外，在厉彦虎看来，青少年进行脊柱健康指标测试、评定其脊柱健康水平、筛选脊柱侧弯患者、采用脊柱健康操等针对性体育锻炼进行干预、帮助青少年建立



养成正确姿态是青少年脊柱健康的关键。图片来源于网络。《青少年脊柱与视力健康手册》

良好身体姿态，更好地促进健康生长发育，这是医体融合的典型范例。他表示，以往运动处方还未被各界重视，有些孩子在早期有脊柱侧弯倾向时，一些医护人员认为观察即可，但在运动医学的领域，其实有更多办法可以帮助孩子及早科学干预调整，不要发展到手术台上。

2021年，国家卫健委下文将脊柱侧弯筛查纳入中小学生学习体检内容，归入学生健康档案。在厉彦虎看来，这是一个巨大的前瞻性进步，是落实健康中国、主动健康的生动体现。只有共同重视，多方合力，才能为中国青少年的脊梁工程提供更专业、长久的护航。 本报北京3月20日电

U20国青难得亮点盼持续发展

中国足球青训首应 端正态度

中青报 中青网记者 郭 剑

北京时间3月20日中午，结束了海口、广州两地18天集训的国足将士抵达新西兰，球队在抵达驻地后立即安排场地训练课以便尽快适应两地时差。按照此番出征计划，国足将于3月23日、3月26日两个国际比赛日分别在奥克兰和惠灵顿与新西兰队进行两场热身赛。这是新国足组建之后首次出访亮相，主教练扬科维奇也将在这两场国际热身赛中展现自己的执教思路与临场应变能力。

临行之前，前锋武磊在接受采访时

表示，扬科维奇已经向球员们强调，国家队的比赛没有热身赛与正式比赛之分，每一场比赛都要全力以赴争取最好结果。扬科维奇与两位本土前任相比，对训练细节的把控更为苛刻，而令球员们感到踏实的是，扬科维奇没有把精力放在实验多种阵型打法上，而是希望围绕适合国足征战亚洲赛场的固定阵型进行打磨。主教练对我们的要求非常严格，无论是训练和生活都是这样，这对职业球员来说也是最基本的要求，我们不觉得有问题。武磊说，我们对新西兰的热身赛要争取胜利，但是主教练也要求我们在比赛中尽量不丢球，首先要稳固住防守体系。

稳住防守尽量不丢球，再伺机通过反击与定位球争取胜利。安东尼奥执教的U20国青在U20亚洲杯小组赛1:2小负日本队、2:0力克沙特队、

1:1战平吉尔吉斯斯坦队，赢得死亡之组出线权且在1/4决赛常规时间1:1逼平韩国，算下来4场硬仗90分钟内仅对日本在净胜球有-1劣势，所依靠的正是这套战术体系的完美执行与球员们奋战到底的拼搏精神，尽管仍然无缘世青赛（最终乌兹别克斯坦、伊拉克、韩国、日本4队获得世青赛门票），但适合现阶段中国足球争取好成绩的战术套路，已然明确呈现在球迷面前。

随U20国青回国后只休息了1天，领队邵佳一便赶赴国家队报到，进一步充实包括郑智、陈涛在内的中方教练组。这是技术含量最为出色的中生代本土教练团队。球迷自然希望，一哥能将U20国青至少不算失败的备战与比赛经验分享给国足球员，毕竟今年11月开战的2026美加墨世界杯亚洲区预选赛，才是中国足球在外战层面最需

要的胜利。

但U20国青的小组出线，首先得益于低调务实的战术态度再加些许运气，既不代表中国足球跨出低谷，亦不代表青训层面的实质性收获，事实上中国足球并无遮羞布可言，尤其国字号球队今明年大赛任务繁重，除9月底杭州亚运会占据主场之利，其余各项赛事小组出线难度与U20年青赛相比有增无减，稍有疏忽便面临全军覆没之险。

以肩负冲击2024巴黎奥运会任务的2001年龄段国队为例，成耀东执教的这支国奥队3月初在上海集结完毕，目前已经抵达克罗地亚进行为期长达3个月的海外拉练（后期将前往比利时拉练），预计完成将近30场比赛。据中青报中青网记者了解，除在即将到来的两个国际比赛日分别与黑山队与波黑队进行热身赛，国

奥队还要与12支克罗地亚第二级别联赛球队对阵，还包括核心艾菲尔丁和门神李昊在内的多达7名U20国青球员，也将在短暂休息后于4月前往克罗地亚与国奥队汇合以增强球队战斗力。

根据巴黎奥运会预选赛赛程，奥预赛暨为2024年2月在卡塔尔举行的U23亚洲杯赛，杯赛前三名获得直通巴黎奥运资格，第四名将与非洲区预选赛球队通过附加赛争夺最后1张奥运门票。如今中国足协力争承办今年9月U23亚洲杯预选赛，由于国奥队曾因疫情缺席上届U23亚洲杯，球队档次处于不利地位（第五档球队），为确保进军U23亚洲杯决赛圈，U20国青主力球员以及联赛中表现出色的适龄球员，还将根据球队需要及时补充进队。

自2002年征战韩日世界杯及2008年先入选入围北京奥运会，国足与国奥两档球

队已经连续多年未曾在世界顶级赛事决赛圈亮相，对应洲际赛事（各年龄段亚洲杯赛）最好成绩也只是止步8强，此番U20国青在被动局面下几乎逆转成功却最终因实力差距遭拒，再次证明国字号球队不应上头，没有源源不断提供优秀青少年球员的青训体系保证，冲击世界杯只能停留在计划序列当中。

北京时间3月19日凌晨，东道主乌兹别克斯坦队在U20亚洲杯决赛中1:0力克伊拉克队赢得冠军，成为继韩国、日本、沙特和伊拉克之后，第五支包揽U17、U20、U23等3个年龄段亚洲杯冠军的球队。经此一役，乌兹别克斯坦队冲击世界杯信心大增，而亚洲范围内有能力征战世界杯的球队，均以厚实青训体系为基础。在青训体系当中，高水平管理者培养出高水乎教练继而调教出高水平青少年球员是成功的唯一途径，中国足球青训学欧洲、学亚洲，无非形式区别，而以国内当前青训布局，无论校园体系抑或职业体系，剔除杂念以认真态度对待训练、比赛，在亚洲范围内便有一战之力。如果U20国青亚洲杯之旅的表现，能够督促各级国字号球队端正作战态度，将全部精力投入训练比赛，已可算是2023年开年中国足球的最大收获。 本报北京3月20日电