守护年轻人心理健康的运动处方

中青报·中青网记者 梁 璇

近年来，我国年轻人心理健康问题备受关注，一组数据显示，青年为抑郁的高风险群体。

《中国国民心理健康发展报告（2021-2022）》（以下简称《报告》）近期发布，我国成年人抑郁风险检出率为10.6%，其中，18-24岁年龄组的抑郁风险检出率高达24.1%，显著高于其他年龄组，25-34岁年龄组的抑郁风险检出率为12.3%，也显著高于35岁及以上各年龄组。

而影响国民心理健康状况的因素不仅包括工作状态、家庭与社会支持，还包括运动与睡眠的状况。以运动为例，《报告》重点关注了运动频率，单次运动时长对于抑郁风险的影响，分析发现，每周运动频率为0次的组别，抑郁风险检出率远高于其他组别，“这也是基本不运动与通常规律运动的人群之间的差异，随着每周运动频率的增加，抑郁风险检出率逐渐降低。”《报告》副主编、中国科学院心理研究所教授陈祉妍表示，“分析单次运动时长和抑郁的关系，发现从心理健康的收益来说，单次运动为20分钟及以上即有意义。”

众所周知，运动对心理健康具有保护作用，但真正会将意识付诸行动的群体仍有限。“一类是高知人群，他们很在意自己的健康问题和生活方式，有很强的运动意识，且在运动中会关注减压的成效；另一类是抑郁症患者，部分患者在自己的治疗过程中能体会到运动对于调节情绪的突出效果。”陈祉妍坦言，尽管教育部门尝试了很多方法加强学生心理健康工作、增加运动时间，但运动干预在心理健康教育中仍有很大进步空间。

4月16日，一位家长跑者推着孩子参加北京半程马拉松。 视觉中国供图

一张非万能的“处方”

“我们在研究中发现，相对网购、打游戏等其他解压方式，运动更容易让人有更正面的自我评估，人们普遍会认为自己做了一件很健康的事，从而对情绪有更积极的影响。”陈祉妍表示，大量心理学研究证明，规律性的运动对预防和减轻焦虑抑郁效果显著，尤其兼具“运动量”“社交属性”“户外场景”等因素的运动，是非常有益身心的选择。

当一个人陷入抑郁、焦虑的情绪乃至到疾病状态时，运动疗法有助于调节心情、增强自信和恢复社会功能，“尤其对于反省和觉察自己的内心状态比较困难的人群，运动干预效果比较明显。”陈祉妍强调，运动对于大部分情绪问题的改善都有意义，有需求的人群可以积极尝试不同的运动项目，找到能让自己身心愉悦的选择，“但运动疗法也有适应证，不是所有人都能通过运动解决问题，如果情况得不到缓解，应当尽早咨询专业医生的建议。”

“运动不能解决所有的心理问题，要看合不合适。”江苏省体育科学研究所副研究员、运动心理学专家毕晓婷表示，不同的心理问题要匹配不同的运动处方，但最好的运动就是“你最适合的运动”，因为个人心理健康需求与运动带来的效果是否一致是提升情绪的关键因素，在控制情绪风险，“治未病”方面，运动干预能起到重要作用，可对于抑郁程度较重的人群而言，需要明确，运动只是改善情况的方法之一，“不能孤注一掷地只依靠运动作为手段，可能会导致治疗时机的延误”。

在毕晓婷看来，如果能及时诊断青年潜在心理健康风险，其意义远大于真正出现问题后再进行调控，可现实中，往往“后知后觉”，“我们对心理健康的认识还比较单薄”。她表示，每个人都可能遇到情绪问题的挑战，即便是大众眼中“拥有大心脏”的专业运动员，同样可能被心理健康问题困扰，比如，长期失眠、为比赛控制体重产生强烈情绪代价、竞争带来的焦虑。

在近日举行的首届竞技压力与心理健康论坛上，多位退役运动员均表示，随着互联网等技术的发展，运动员无时无刻地面临着各种类型的信息，场上场下的各种因素都有可能对运动员的心理状态产生影响，因此，运动心理学在现代体育中正迅速成为“刚需”。

“冠军也可以有心理健康问题，强者也有脆弱的一面，但这些脆弱可以有办法去筛查、去发现，去预防，去改善，普通人更应该可以坦然面对自己心理健康的问题。”毕晓婷期待，运动员“面对”自身心理问题的态度，可以适当消弭大众对心理健康问题的恐惧，从而引导一种用更为积极豁达的态度看待、解决这类问题。

一张万万不能被忽视的“处方”

当普通人遇到心理问题时，常会被安慰“你需要接纳自己，不需成为完美的人”。可对于运动员而言，“完美”是竞技道路上不得不面对的问题，“很多选手就是在不断‘面对’，不断寻找解决办法的过程中变强大的。”毕晓婷坦言，相对于在封闭环境中成长的运动员，更多年轻人能获取的社会支持实则更多元。

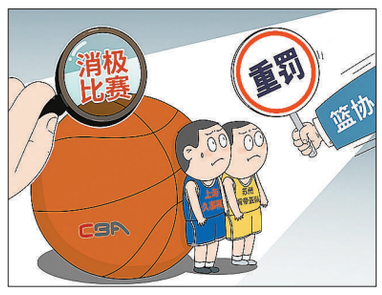
正视运动对青少年身心健康的作用，家庭和学校的观念尤为重要。在陈祉妍看来，以往不乏“运动耽误学习”“应试体育”等观念，“事实上，已有大量研究证明，运动不仅有利于心理健康，而且有助于提高人在学习时的注意力和效率”。她表示，对于那些孩子处于青春期、找不到交流方法的父母，运动也是一种高质量的沟通和陪伴，“可以拉近亲子间的距离，让青少年感受到家庭支持。”

学校作为学生的主要成长环境，校园体育同样能对心理健康问题起到“及时预警”等作用，在毕晓婷看来，学校的心理健康咨询部门可以和体育教研组积极联动，探索一些解决学校心理健康问题的方法，加上推动退役运动员进校园任教练岗的政策实施，“运动员群体的社会示范和引导作用也将推进校园心理健康教育的建设。”

更可喜的是，“现在社会上已经有很多体育培训机构主动寻求运动心理学方面的建议。”毕晓婷发现，结合运动训练的心理调适方法，已经在帮助专业运动员之余，开始惠及更多年轻人。

例如，跑步或篮球训练中，锥筒可以起到标志位置的作用，但如果有运动心理学方面的考量，锥桶就可以解决更多问题，包括培养将长期目标分解为短期目标的意识。毕晓婷表示，若让小学一年级的孩子跑50米，可以只在终点处放1个锥桶，也可以每隔10米摆放1个锥桶，两者对于孩子在理解目标方面形成的心理影响截然不同，“社会体育俱乐部或校外体育培训机构，有可能成为运动干预心理健康的重要阵地。”

“很多家长对孩子练体育的诉求并非掌握一项技能，而是希望孩子变得开朗、乐观、坚强，大家已经开始意识到，心理发展目标也是体育教育的一部分。”毕晓婷坦言，年轻人心理健康问题需要的运动处方，不是一张万能处方，却是一张万万不能被忽视的处方。 本报北京4月17日电



4月17日，中国篮球协会官方微博发布中国篮球协会纪律与道德委员会关于对“上海久事队”“苏州肯帝亚队”的处罚决定。 视觉中国供图

史

中青报·中青网记者 杨 屾

4月14日晚，沪苏系列赛第三场最后时刻的拙劣表演，让刚刚被崔永熙、曾凡博、林葳等出彩小将带起的CBA观赛热情瞬间冷却。

好在中国篮协、CBA公司反应迅速，在球迷、媒体的质疑声中，连夜发出彻查该场比赛的声明。4月17日上午，中国篮协将本场极不正常的比赛定性为“消极比赛”“严重违反体育精神”，并根据2022-2023赛季CBA纪律准则相关条款，做出了非常严肃的处罚。该罚单也是CBA历史上最严罚单——取消上海、苏州两队本赛季成绩和参赛资格，核减两家俱乐部500万人民币联赛经费，两队主教练李春江、李楠分别被中止注册5年、3年，两队总经理史琳杰、蒋育生限制从事篮球相关活动5年、3年。

处罚公布后，不少球迷直呼大快人心，但也从侧面反映出此次“沪苏假球事件”带来的恶劣影响——苏州男篮在比赛最后1分多钟的时间里，连续出现5次匪夷所思的失误，将消极比赛的“模板”完整地呈现在全国球迷面前，令无数球迷愤怒不已，球迷论坛一片讨伐“假球”的呼声，这也极大地影响了CBA联赛的公信力和美誉度。

面对信任危机，最好的解决方式就是迅速调查，依法处理。4月15日凌晨，中国篮协就责成CBA公司，对沪苏系列赛第三场比赛出现的状况进行调查，并要求两家俱乐部提交书面报告，CBA公司也迅速表态，一经查实将严肃处理、绝不姑息。而两天之后，调查结果也被公之于众。

“这是一个沉痛的周末，这两家俱乐部历史悠久，江苏队的历史可以追溯到联赛元年，两队都诞生过里程碑式的人物，越说到这些，我们越觉得痛心。我们在调查过程中借助了国家体育总局各司局的专业力量，为的就是有非常严谨的事实依据，来帮助我们作决定。对于体育比赛来说，最重要的是信誉，甚至不是能力。我们的教训是深刻的，需要通过这起事件，来改变一些东西，让这些已经付出的代价变得有价值。”中国篮协主席姚明今天接受媒体采访时表示。

如果将处罚结果对照CBA纪律准则就会发现，诸如罚款、停赛都属于消极比赛范畴下的“顶配”处罚，应该可以起到足够的震慑效果，也可以在一定程度上让球迷重拾对CBA联赛和中国篮球的信心。

当然，外界也可以通过处罚结果，品味出一些其他的意味。诸如，为什么同为主教练，对上海队主帅李春江的处罚比江苏队主帅李楠要严重，又为什么同为总经理，江苏俱乐部总经理史琳杰的禁赛时间更长，且限制其从事篮球相关活动。

事实上，消极比赛是行业协会在专业层面可以去做出的认定——当年中国足球“甲B五鼠”事件，开始的调查结果也是消极比赛，后来经过公安机关调查，才被认定为假球，也就是说，公众所怀疑的苏沪之战涉嫌假球、赌球，实际上属于公安机关的职能和工作范畴。

4月5日，本赛季CBA常规赛最后一轮，因为在比赛中和北控男篮球员马泳发生冲突，上海男篮主力外援布莱德索被停赛4场。为了尽可能减少布莱德索停赛给球队创造好成绩产生的负面影响，上海男篮在和苏州男篮第二场系列赛中并没有拼尽全力。而苏州男篮想要在最后一场比赛里投桃报李，但“拙劣的演技”却将中国篮球联赛的一些“潜规则”彻底暴露在阳光下。从这个角度上说，两支球队的管理层、教练、球员联手上演了CBA联赛的“丑陋时刻”，同时，也让中国篮协管理层意识到整治联赛风气刻不容缓。 本报北京4月17日电

外援成色验证“精打细算”结果——

中超联赛首轮推出悬疑“剧本杀”

中青报·中青网记者 郭 剑

4月16日晚，随着主裁判王竞在郑州航海体育场吹响河南队主场迎战成都蓉城队终场哨，中超联赛首轮8场比赛全部结束，8场总共17个进球客观反映出挤去泡沫之后，各队由“高歌猛进”转向“精打细算”的务实状况：本赛季25名新加入中超联赛外援数量已创新低（两支升班马青岛海牛和南通支云引入9人，绝大多数球队外援未做调整），又只有上海申花队前场球员特谢拉（葡萄牙籍）在首轮比赛表现出超强个人能力，鉴于“外援质量决定联赛排名”的朴素原则，本赛季中超联赛想要抓住球迷的心，急需各家俱乐部在提升比赛质量层面多花心思——时隔3个封闭赛季中超迎回主客场制，球迷自然锣鼓喧天欢迎球队回家，但在职业联赛体系当中，球队只有“用成绩说话”，才能持续激发球迷现场观赛热情。

以承办中超联赛开幕式的北京赛区工人体育场为例，揭幕战比赛临近结束时现场广播宣布入场观众为46818名，尽管新工体刚刚投入使用，诸多功能尚未完全开发，但改造复建后的北京工人体育场硬件设施已经不亚于欧洲顶级球场：专业球场草坪施工，专属更衣室，下沉式替补席，精心设计的球迷座椅，南北两端高清大屏，顶级声光电设施，细节到就连卫生间都分别设置了入口和出口以方便球迷进出……进场球迷无不赞叹新工体的磅礴大气，只是在新主场亮相的北京国安队表现并未匹配球迷期待，缺少了正在养伤的核心射手张玉宁，一场技战术含量有限的平局让挑剔的北京球迷开始重新审视球队定位。

“1:1的平局对我们来说不太走运，大家可以认为我们丢了两分，但我也看到了我们在落后的情况下积极拼搏，靠着耐心创造出进球机会。而且在我们的主场，谁来了都会踢得很拼命。”北京国安主教练斯坦利说：“我们当然还有很多需要提高的方面，但目前最重要的是保持积极态度和乐观精神。”

这场揭幕战梅州客家率先进球，重回梅州客家的叶楚贵禁区内抢点补射帮助客队在工体领先，这粒进球让他很是激动：“这么多球迷来支持我们比赛，对球员来说是一件很幸福的事情，我们可以接受这场平局，能在这里进球我感觉很幸运。”

客队的满意建立在主队遗憾的基础上，北京国安中场球员张稀哲认为全队磨合时间不够，没有给北京球迷带来最满意的结果：“新来的球员到队比较晚，主场比赛也会有一些压力，需要时间去磨合，另外接下来两个客场都不容易，我们需要尽快调整，相互之间培养出默契。”

根据赛程，北京国安第2场比赛是20日客场对阵卫冕冠军武汉三镇，武汉三镇刚刚在主场强强对话中输给上海海港，还折损新援阿齐兹和华莱士一前一后两员大将，如果本轮不能全取3分，卫冕征程便要在起始阶段变得坎坷。

联赛首轮过后，山东泰山、浙江队和武汉三镇这3支上赛季前3名球队排在最后3位，这样的“巧合”确实能够在悬念层面吊起球迷胃口。本赛季首轮比赛“乱战”格局明显，等到8月和9月，武汉三镇、山东泰山、浙江队又有亚冠任务需要多线作战（浙江队、上海海港从亚冠附加赛打起），参战外援的重要性可想而知。

这也是武汉三镇和上海海港在引援方面更加精打细算的结果：全中超仅武汉三镇、上海海港、北京国安和沧州雄狮4家俱乐部在4名外援身上投入转会或租借费用，其余均为自由球员“免费转会”，而饱受疫情困扰的2022赛季，还有14名外援产生引入费用，这也难怪新工体北京国安球迷看着本队工兵型的外援着急：身价200万欧元级别的外援，在场上作用极为有限，而“外援转会市场终于盈利”的极端特殊情况，也并不值得夸耀——一个健康职业联赛的转会市场，既要有明星外援的频繁流动，更要有本土青训球员的不断成长，仅靠“卖血”盈利无异于饮鸩止渴。

武汉三镇射手马尔康转会沙特联赛和长春亚泰指挥官埃里克转会日本J2联赛，是本赛季中超转会市场两大盈利范本，但转会市场的微弱盈利能否帮助球队完成最终目标，还要以武汉三镇卫冕和长春亚泰保级（2022赛季排名第13）前景作为评判依据。

4月16日，上海申花队球员吴曦（中）在比赛中传球。当日，上海申花队主场以1：0战胜山东泰山队。 新华社记者 丁 汀/摄

本土球员首轮亮点，在于深圳队16岁小将夏合扎提点球建功打破此前黄博文保持的中超联赛最年轻进球球员纪录。本赛季深圳队想尽一切办法压哨通过准入，首战在大运中心体育场迎来升班马青岛海牛，夏合扎提上半场第42分钟打入点球创下中超新纪录，这是一针难得的强心剂：全中超16支球队有12支满员储备5名外援，天津、大连人和长春亚泰3家各有4名外援，深圳队则只是沿用上赛季阿奇姆彭和亚力山德里尼两名外援，想要保级，需要更多年轻球员尽快适应中超舞台——“精打细算”的大背景下其实不缺出头机会，而取消保护政策，才真正会让本土的年轻球员要为自己职业前途而拼命努力。 本报北京4月17日电

学校体育百花齐放提升的不只是学生体质

4月12日，深圳市罗湖区锦田小学的学生在体育课上玩足球。 中青报·中青网记者 慈 鑫/摄

中青报·中青网记者 慈 鑫

近年来，广东省大力实施全面提升学生体质健康水平攻坚行动，扎实推进学校体育高质量发展，学生体质健康水平明显提升。据教育部有关部门反馈，在2020、2021年全国学生体质健康抽测复核中，广东省学生体质健康抽测优良率连续两年排名全国第二。学生体质的提升是广东学校体育工作深入推进的直观反映，但体育给学生、学校带来的变化远不止是学生体质的增强。中青报·中青网记者近日随中央媒体走基层采访团在广东省广州市、东莞市、深圳市的多所学校采访时深刻感受到，当体育成为教育工作的必选项，学校体育的勃勃生机与百花齐放可以成为校园里最美的一道风景。

体育改变了学生，也改变了学校

广州市花都区七星小学地处花东镇七星村，10多年前还是一所只有170多名学生且主要是外来务工人员子弟的农村学校。七星小学副校长、体育教师赖宣治是在2010年来校任教的，他是七星小学自成立之后分来的第一名大学生。赖宣治回忆，当他第一次来到七星小学时，根本无法想象在广州这样一座发达城市的郊区，还存在如此落后的学校。想给学校带来一些改变的赖宣治，开始寻找适合学校开展的体育活动。结合学校的实际条件，赖宣治最终选择了比较容易上手的跳绳。

跳绳人人都会，却能演绎出无尽的玩法。赖宣治和几位老师一起，翻看国内外跳绳比赛的视频，研究如何才能跳得更快更好。很难想象，如今在世界赛场上傲视群雄的中国跳绳选手，其使用的躬身跳绳技术和以自行车刹车线为绳体的器材，均来自10多年前的七星小学。

革命性的跳绳技术和器材，帮助七星小学的学生在跳绳的赛场上越走越远。2014年，七星小学跳绳队在全国比赛夺冠，次年又作为中国队的成员在世锦赛夺冠。至此之后，七星小学在国内外各大跳绳赛事上拿金牌拿到手软，培养出的跳绳世界冠军已多达36人。原本一所毫无存在感的薄弱校就此成了闻名中外的明星校。赖宣治说，跳绳改变了七星小学许多外来务工子弟的命运，他们中的很多人因为跳绳特长升入了优质初中、高中，乃至大学，还有不少学生在走上工作岗位后成了跳绳教练。

无独有偶，深圳市盐港中学也在过去10多年时间里完成了逆袭，而促成改变的关键也是体育。

深圳市盐港中学艺体处主任宫照石回忆，盐港中学是在2008年由两所学校合并成立的，当时是一所职业高中，“深圳中考满分900分，我们当时的招生分数线是230分，全市最低。”这样的生源，可能会让很多人以为这所学校无药可救，但学校和老师没有放弃。

因为组成盐港中学的两所学校中，有一所是体育传统校，盐港中学的振兴计划就从体育入手。宫照石记得，2009年从新生中选拔学生组成体育班，动员了很多学生也只选出来17人。但就从这17人开始，宫照石说，“狠抓班风建设、狠抓专业素养建设”。

事实证明，体育育人确实收效明显。3年后，17人中有9人凭借体育特长和优良的文化课成绩考入大学。宫照石说，考虑到他们高中入学时的低分，这样的大学升学率堪称奇迹。

作为盐港中学的表率，体育班的大学升学率逐年提高。宫照石介绍，以2022年高考为例，盐港中学体育班的本科率100%，重点本科率接近80%。如今在盐港中学，全校学生都以体育班为榜样。

让老师和学生一起动起来

午后的东莞市松山湖实验中学，足球、篮球场上满是学生，这所在东莞数一数二的学校向学生们发出的口号是“无体育无未来”。

在东莞市松山湖实验中学校长万飞看来，让学生动起来需要氛围，老师、家长是最好的榜样。万飞介绍，松山湖实验中学有30多个俱乐部，其中体育类占到半数，这些俱乐部不仅面向学生，也面向老师。

学校有位体质不太好的老师，就用他的跑步经历，带动班上一些运动基础较差的学生一起运动，并相互鼓励、相互督促。最终，不仅学生们坚持了下来，还对他们的学习产生了积极影响。

广州市玉岩中学也是广州一所排名靠前的学校，用校长印贤文的话说，如果仅以升学率看，玉岩中学不搞体育也完全可以，但如果那样，我们就把体育的意义看得太狭隘了。

玉岩中学是一所全国少有的拥有标准室内游泳馆并且把游泳课作为学生必修课的中学。对游泳的重视是一个缩影，展现了这所学校从生命的角度去看待体育的认知。印贤文表示，游泳是求生技能，游泳给人带来健康，更重要的是，游泳有利于塑造身材，这会给他（她）自信。一个身姿挺拔的女孩，一个身材伟岸的男孩，这本身就代表着他（她）是以一种更加健康、积极的心态去面对人生。

印贤文引用著名教育家张伯苓的话说，“不懂体育者，不可以当校长”，这表明在引导学生参与体育上，校长、老师发挥着不可忽视的作用。

全员体育与精英体育齐头并进

在让全体学生因体育受益的同时，发掘体育苗子也是学校体育的一项重要工作。

在全国和广东省比赛中，深圳市第二实验学校在篮球、足球、毽球等项目上连年获得佳绩。学校女篮取得了广东省中学生篮球锦标赛的十四连冠。据深圳市第二实验学校体育中心主任、女篮主教练王小维介绍，学校篮球队的学生基本上都是一级运动员，即便在高校高水平运动队招生改革（对于考生来说，考取的难度将有比较大的提升）之后，对于该校的体育特长生也没有太大的影响。

在王小维看来，建立一个从小学到初中、再到高中，直至大学的学校体育人才培养通道非常重要。深圳第二实验学校对口好几所小学，很早就开始为具有体育天赋的学生提供系统培训和人才上升通道，这是学校保持着高质量体育特长生生源和体育特长生几乎都可以考入知名大学高水平运动队的关键。

在东莞市南城阳光第六小学，学校击剑队的活动开展得有声有色。据介绍，当地教育部门与体育部门合作，把体育部门在师资、器材设施等方面的资源引入学校，帮助学校发展特色体育项目。

据东莞市南城阳光第六小学校长梁惠兴介绍，目前学校有100多个孩子学习击剑。孩子们学习击剑的兴趣很高，也在学习击剑的过程中增强了体质、培养了体育精神和加深了对击剑这项绅士运动的认识。体育部门则通过学校推广这项运动，扩大了选材范围。

此次记者在广东采访学校体育，走访的每一所学校都有自己的特色和独到经验。而这些与广东省近年来对学校体育工作予以实质性推动是分不开的。

本报北京4月17日电