

从“去医院锻炼”到“不能总去医院锻炼”——

# 专家热议体医融合新变化

中青报·中青网记者 梁璇

“我个人80多年的经历，深刻体会到体育锻炼使我长期精力充沛，减少很多疾病的发生和发展。运动不仅是一个‘爱好’，更是一种‘需要’，我本人是把运动看成与吃饭、睡觉一样，是不可或缺的一个生活要素。”近日举办的首届中国体育运动与健康大会上，中国工程院院士钟南山表示，要把运动从“爱好”升级到“需要”，尤其从青少年做起，提升对运动的重视。

转变正在发生。钟南山表示，当我国医疗事业从“以治疗为中心”向“以健康为中心”转化，医学多个领域都在开展运动研究，“比如呼吸康复、糖尿病患者运动康复、脊柱关节炎患者运动康复。或是新冠疫情期间，方舱医院患者运动康复等，都取得了很多成果。”

体育在恢复、维护和增强健康过程中的作用逐步被正视，离不开现实原因。中国工程院院士王辰解释，随着生活方式变化，物资更加丰富、人们体力活动不及以往，容易出现“摄入过多而能量消耗不掉”的情况，“叫作‘代谢综合征’，以肥胖、高脂血症、高尿酸、高血糖和睡眠呼吸暂停等为特点的疾病，而对于这些疾病，运动是最积极、主动的预防手段”。

但科学的运动并非“简单地做些运动就可以”，王辰表示，要搞清楚如何运动、什么情况下运动、做什么样的运动、做多强度的运动、持续多长时间的运动、什么人适合什么样的运动等问题，这些问题既有共性又有个性。因此，“需要体医双方联合，把健康运动作为一门学科来共同研究，并且搭建合作平台”。在钟南山看来，体医融合实行的效果需要试点，要拿出一个投入、产出比的卫生经济学数据，让更多人支持体医融合。

“体医融合能解决体育和医疗双方无法解决的3个核心问题：运动的安全性、有效性和可持续性。”中华预防医学会体育与健康分会主任委员、首都体育学院教授郭建军对中青报·中青网记者表示，“不只是普通健康人需要运动，慢性病的患者，老年人、残疾人，更迫切需要个性化的科学



江苏淮安体医融合进社区，大学生志愿者向居民介绍健康运动知识。

视觉中国供图

运动指导。”

统计显示，我国约有3.3亿心血管病患者、1.14亿糖尿病患者，以及将近7000万的骨质疏松症患者等慢病人群，为了让这个群体获得更有针对性、更安全的运动，并从实践中总结健康运动指导的理论成果。早在10多年前，郭建军就尝试与各级医疗单位展开合作，从中了解医生对体育手段的需求、体育专业人士如何与医生“合作”等现实问题，“医学教育体系缺乏足够的运动健康内容，相关医务人员无法做出整体的训练方案满足大众需求，而体育领域的相关从业者，对各种病理、用药状态下的运动不够了解，无法评价、监测”。

2014年，毕业于南京体育学院的宋建

军成为一名运动治疗师，在中国中医科学院广安门医院(以下简称“广安门医院”)老门诊4楼的会议室内，他带领一群50-70岁、患有心脏病或呼吸系统疾病的患者进行心肺综合康复。他发现，一开始，有些患者“害怕”运动，但有医生在旁边监控，且康复效果显著，慢慢地，大家逐渐适应了“在医院锻炼”的氛围。

该院呼吸科主任医师李光熙曾向中青报·中青网记者介绍，这个康复项目主要针对心脏病、肺炎及糖尿病等代谢性疾病的病人，筛查后由医生进行运动量评估，体育类专业人士指导锻炼，运动过程中，医护人员用运动心肺测试仪随时观察患者心脏和肺部的情况。从当时和郭建军“一拍即合”探索至今，专业运动队中为运动员服务

的医疗团队理念已经“移植”到广安门医院。

“希望将竞技体育科学成果运用到对全民健身的研究上，把运动队的好模式和好方法转移到大众的普通健康服务。”郭建军表示，10多年间，像广安门医院这样的“体医融合”临床合作基地已经扩大到十几个，涉及的方向也越来越广，包括心血管、骨关节、能量代谢、青少年脊柱侧弯、近视等，“保证安全、有效果，这是医生对我们的基本诉求，合作下来，医生对我们产生了信任，会更主动地去了解体育，除了理论指导外，我们的运动治疗师也获得很多临床实习的经验。”

可新的问题伴随成效一同出现。郭建军以某三甲医院心脏病患者参与康复运动的数据为例表示，“依从性较低，能坚持参

与一年的人不到20%。”场地不足、运动体验不佳是重要原因，他坦言，在医院内试点，通常只能在会议室、楼梯间、病房楼道带领患者运动，“当患者恢复到一定程度且对运动有了更高要求，不能吵到其他患者、活动受限、项目选择少的弊端就愈发凸显。”

体医融合初期，患者“去医院锻炼”是个新鲜事，但当融合变得更加深入时，“不能让患者总在医院锻炼”就成了当务之急。“独自在家用跑步机跑步和跟一群人跳广场舞，体验感是不同的。”郭建军表示，体医融合中体育人的作用，除了更深入、具象地展现运动对健康的重要性，还得提升参与者的运动体验。例如，近年的实践中，不少患者自发组建了健康运动俱乐部，身心都有收获。

“健康不是一个割裂的概念，它像一个木桶，任何一块短板的出现都会影响‘健康’的程度，因此，体育作为一种能全面促进健康的手段，更需要和各个临床科室相结合，才能综合运用，为大众开出更具针对性的、科学的运动处方。”郭建军表示，但运动的危险性也不可忽视，因此，让患者的康复运动从医院转至运动场，前提是体育专业人士要经过医学规范化培训、服务对象要经过医学评估后再运动、运动强度及监控强度要符合医学操作规范，同时还要跟医院紧密合作，让医生来评价运动的效果。

此外，为应对体医融合的新趋势，首都体育学院建立了科学运动与主动健康研究中心，“是我国第一个在专业体育馆基础上建设的主动健康和运动康复基地，准备培养能够融合体育学、医学、工程学等知识的高端复合型人才。”郭建军表示，更令人欣喜的是，近年，国内部分医学院校也开设了“体育运动与健康”类课程，体医正在加速融合。

钟南山也着重提及了急需体医融合人才的问题，“经过体育培训的学医人和经过医学培训的体育人”，然后在长期融合中，总结经验并发展为理论，使得它们为长期保持健康而服务，毕竟，“医学和体育都强调实践，没有实践的理论是不可靠的”。

本报北京6月5日电



5月6日，山东青岛，中国男篮主教练乔尔杰维奇在国家队男篮训练营上带领队训练。视觉中国供图

中青报·中青网记者 杨帆

6月2日，中国男篮国家队五人男篮人才库名单进行了更新：杜润旺、赵嘉义、祝铭震进入人才库。第二天，有关新一届中国男篮国家队名单会发生重大变化的消息不脛而走。在距离2023国际篮联世界杯只有两个多月的时间节点，中国男篮能否完成直通巴黎奥运会的任务，因为国家队人员的不确定性而显得愈发扑朔迷离。

重大变化的焦点直指辽宁男篮后卫郭艾伦。2010年，郭艾伦首次入选国家队，从2013年菲律宾亚锦赛开始，郭艾伦逐渐成长为中国男篮的主力后卫，2015年长沙亚锦赛，郭艾伦和赵继伟的双控卫组合，帮助中国男篮重回亚洲之巅。今年2月23日，郭艾伦出战了世界杯预选赛对阵哈萨克斯坦队的比赛。

有媒体报道称，郭艾伦之所以没有入选国家队，除自身伤病外的另一个重要原因，是和男篮主帅乔尔杰维奇的选人思路不同。这从乔尔杰维奇世界杯预选赛的比赛中，就可以看出些许变化。

今年2月的第六窗口期的两场比赛，郭艾伦只出战了1场。在和哈萨克斯坦队的比赛中，他在18分钟的出场时间内，8投2中得到9分2个篮板，没有助攻但出现了4次失误。由于乔帅要求比赛中球要有更好的移动，郭艾伦打得非常别扭，而他在辽宁队的队友赵继伟，由于有更强的支配球的能力，因此更受到乔帅的青睐，被委以进攻组织核心的重任。

事实上，从窗口期两场国家队的比赛阵容搭配也可以看得出来，由于小将崔永熙的横空出世，并作为一个高个子的二号位首发上场，中国男篮在控球后卫位置上之争肯定会变得更加激烈。

细数目前国内顶级的本土后卫，无论是窗口期乔帅用过的赵继伟、赵睿、胡明轩、吴前、程帅澎、郭艾伦，还是这次可能回归国家队大名单中的方硕和孙铭徽，人数多达8人。显然，乔帅不可能将所有人都带到菲律宾，因此在集训之前主动做减法，就成了必须要做的工作——在5月结束的CBA季后赛和总决赛中，郭艾伦状态不佳，在有限的出场次数里，也没有太多亮眼的发挥。同理，浙江男篮的吴昊也能无缘国家队集训，从而无缘世界杯的比赛。

当然，男篮国家队可能发生的变化，不仅仅是后卫线。锋线的年轻化其实也一直在推进过程中。

窗口期，天赋极高的曾凡博被招入国家队，他和张镇麟的锋线组合，被专业人士普遍认为是男篮锋线未来的答案。如果再算上杜锋时期被招入国家队的朱俊龙，以及国家队人才库发生的变化，乔帅实际上也是在“不拘一格降人才”。

变化也意味着风险和压力。从2010年到2023年，郭艾伦在国家队的表现得到了球迷的认可与喜爱，如果传言最终得到印证，一旦国家队在世界杯赛场上表现不佳，甚至单是“郭艾伦替身”的状态不好，乔帅和中国篮协要面对的压力可想而知。

2019年5月6日，中国篮协公布了备战世界杯赛的大名单，在当时这个20人的大名单中，绝大多数都是老面孔——易建联、周鹏、任骏飞、赵睿、郭艾伦、赵继伟、刘志轩、王哲林、陈林坚、吴前、阿不都沙拉木、可兰白克、翟晓川、方硕、胡金秋、孙铭徽、沈梓捷、周琦、丁彦雨航、张镇麟，因此也没有太多争议，彼时的主帅是李楠。但周鹏大赛前的受伤，让中国男篮最终的12人阵容锋线匮乏，最终在家门口的世界杯赛上折戟沉沙。

4年之后，留给中国男篮集训的时间更短，外籍教练在接手球队短短7个月的时间内，用自己的择人标准组建参加世界杯赛的阵容，到底是成功地更新换代，还是兵行险招，可能也只有比赛结果才能给出答案。

## 中国男篮集训名单大变样？

# 李东宪：希望以体育为媒，促进两岸交流

中青报·中青网记者 慈鑫

近日在韩国举行的亚太大师运动会上，来自祖国宝岛台湾的跆拳道运动员李东宪手举五星红旗站上领奖台，这一历史性的画面很快传遍了两岸，成为一个焦点事件。李东宪原本平静的生活也因此发生了巨大改变——台湾当局声称要惩处他、台湾一些媒体则对他进行了猛烈的口诛笔伐——这些都让李东宪承受着很大的精神压力。但有一句话一直在给予他力量，那就是：你的背后是你的祖国，14亿人民支持你。近日在接受中青报·中青网记者专访时，李东宪表示，相信自己做的是一件有意义的事情，“这件事对我个人的生活可能会有一点小小的影响，但在整体上，我认为这件事可以为团结整个中华民族贡献力量。因为有人敢冒着风险去做这件事，就代表着台湾回归有希望。”

此次在韩国参加亚太大师运动会跆拳道品势比赛，李东宪随身带着五星红旗，因为在赛场上展示五星红旗已经是李东宪的一个习惯。

李东宪回忆，2017年在马来西亚举行的ICTO国际跆拳道俱乐部联盟比赛，

是他第一次在比赛中展示五星红旗。“第一次展示五星红旗时，我还是有些纠结的。毕竟，台湾方面一直要求台湾运动员在比赛中回避与五星红旗在一起，以免给自己带来不必要的麻烦。”

2017年时，李东宪从台湾来到大陆工作、生活已经5年，除了对一名台湾运动员展示五星红旗可能招致的麻烦有所顾虑之外，从他的内心来说，对大陆已经完全认同。李东宪说，自己在2012年来到大陆开办跆拳道馆之后，得到了包括大陆好友李超在内的很多大陆同胞的帮助。在与大陆同胞不断地深入交往中，李东宪对大陆的印象也有了明显变化，并且也开始做推动两岸交流的事情。所以，2017年在马来西亚参加ICTO国际跆拳道俱乐部联盟比赛，当李东宪与大陆参赛选手一起举起五星红旗时，内心的纠结、顾虑一扫而空，高高举起国旗的归属感、自豪感在那一刻油然而生。

参加国际体育比赛对于运动员来说有着强烈的身份属性、民族属性的展示意味。李东宪说：“在这样的国际比赛中，我觉得举国旗还是要比举一个奥运会(中国台北)的会旗要好。两岸都是中国人，我当然要举中国的国旗。”

李东宪在2017年的比赛中举起五星红旗，让他走出了可以在国际比赛中明确表达自己是中国人的脚步。2018年和2019年的两次ICTO国际跆拳道俱乐部联盟比赛，李东宪不仅自己高举五星红旗，还作为带队教练，让参赛的中国台湾、中国香港的选手运动员都与五星红旗同框。特别是2019年的比赛上，李东宪还让海峡两岸暨香港的学生运动员在参加跆拳道品势团体赛时共同组成了一支队伍，当时获得了该项目亚军。ICTO国际跆拳道俱乐部联盟赛是一项业余比赛，颁奖仪式没有升旗、奏国歌的环节，否则，那场比赛上就会历史性地出现海峡两岸暨香港的运动员合力让五星红旗升起的一幕。

2017年、2018年、2019年连续3年，李东宪都在参加国际比赛时举起五星红旗，但都没有引起太大的反响。此次在韩国参加的亚太大师运动会上，当年李东宪习惯性地在站上领奖台后举起五星红旗时，没想到很快就引爆了两岸的舆论。

李东宪认为，之所以这次自己举国旗成为一个焦点事件，一个很重要的原因是当下大家对两岸统一的期盼格外强烈，而我作为一个台湾运动员面对被台湾当局围

剿的风险，在国际赛场上举起五星红旗，让大陆同胞看到了还有很多台湾同胞渴望祖国统一，那么，台湾回归就指日可待。

李东宪说，其实像自己这样有着一颗中国心的同胞还有很多。自己这次高举五星红旗的画面被广泛报道，但大家可能不知道的是，在这次亚太大师运动会开幕式的代表团入场仪式上，中国代表团、中国香港代表团、中国台北代表团的英文首字母不同，按照国际运动会的惯例，通常情况下，3个代表团的入场顺序都会相隔很远。李东宪介绍，这一次，赛事组委会应3个代表团的请求，允许3个代表团连在一起入场。在李东宪的带领下，原本排在最后的中国台北代表团的运动员主动向前移动，最终使得中国代表团、中国香港代表团和中国台北代表团的运动员们聚集在了一起，看起来，就像是三个代表团都是在五星红旗引领，象征意义不言而喻。

此次举国旗事件给李东宪的生活增添了些许波澜，但这不会影响李东宪近年来一直在做的推动两岸民间交流的工作。李东宪认为，体育是促进两岸民众加深了解和交流的非常好的载体，



5月14日，李东宪在韩国参加亚太大师运动会获得跆拳道品势铜牌后，举起五星红旗。

受访者供图

因为体育这个媒介，参加活动的两岸民众都有着共同的兴趣，相互更容易展开交流。在多年以体育促进两岸交流的工作中，李东宪也发现，目前两岸民间的体育交流还是较少。大陆举办的主要是高水平的竞技比赛，吸引到的主要是台湾省的专业选手，这些选手就是为了参赛而来，缺少真正深入接触、了解大陆的愿望和条件。李东宪建议，还是要举办一些与两岸普通群众特别是青年为主体的民间体育活动，以体育为媒，让更多的台湾同胞走进大陆、了解大陆，进而才有可能像自己这样，看到一个真实的大陆。

李东宪说：“我是一个已经回家的人，希望更多的台湾同胞不要忘记自己是炎黄子孙，不要忘记自己的历史和自己的母亲，家人永远都会开着门在等你回家。”

本报北京6月5日电

联赛中生代本土教练令球迷刮目相看——

# 教练员培训体系瞄准“高质量发展”新目标

中青报·中青网记者 郭剑

这一轮中超联赛，惊险刺激的场面接二连三：北京国安队坐镇主场4:3绝杀长春亚泰队，南通支云队凭借第92分钟39岁老将汪嵩远射险胜青岛海牛队，成都蓉城队更是靠第91分钟对方后卫李帅阴差阳错的乌龙球，客场挑落领头羊上海海港队……

只有山东泰山队主场迎战大连人队的比赛，完全符合绝大多数球迷的赛前预测：山东泰山队全场占据主动，最终2:0轻取大连人队。崔康熙接手山东泰山队以来4战3胜1平，球队在积分榜上距离前四名只有1场比赛差距，而大连人队则因为这场失利坐实了联赛垫底位置，如果第二次转会窗口没有大的动作，降级对于有心无



6月2日，来自青海省玉树藏族自治州儿童福利院的6名藏族青少年，作为球童在北京工人体育场，与北京国安和长春亚泰球员共同出场。

新华社记者 陈晔华/摄

力的大连人队而言可谓“难上加难”。“我们已尽力了，但对手就是比我们实力强，差距挺明显的。”输给山东泰山队的比赛是大连人队第五场连败，球队当家前锋阎相闯在赛后表示了无奈，“我们最近确实不顺利，连败了，其实教练部署挺好的，但我们这帮球员实力有限，也就只能这样了。”

联赛至今11轮，大连人队只是在首轮战胜升班马南通支云队，主教练谢晖也从上个赛季的光环中“褪色”到如今难求一胜，保级的压力与日俱增。作为中生代本土教练，谢晖的执教思路和执教能力在过去多个赛季得到验证和肯定，但“理想主义者”需要在现实困境中找到平衡点。上赛季球王津津津的“压着打”由于球队实力的下降无法延续，以大连人队现有的人员配置，锋线上只能靠36岁老将阎相闯冲锋陷阵已经说明窘迫现状。6月9日中超联赛第一阶段最后1场比赛，大连人队主场迎战北京国安队，谢晖的应对之道将直接决定球队进入间歇期的调整策略。

不过值得称道的是，本赛季中超联赛本土教练整体表现相当出色，大多优于各队球迷赛前预期：上海申花主教练吴金贵

老谋深算，球队排名第三；天津津门虎主教练于根伟低调务实，球队至今不败排名第四；长春亚泰主教练陈洋带队5胜2平4负球队稳居中游，深圳队主教练陈涛和沧州雄狮主教练肇俊哲则分别带领两支实力一般的球队逃离降级区……

在顶级职业联赛竞争层面，本土教练能够与外教分庭抗礼，至少可以印证他们的学习态度与实践效果——和多凭经验带队的老一辈本土教练相比，中生代本土教练员已经前进到了一个更加国际化的学习平台，而在基础层面(校园足球、社会青训机构)，越来越多“持证上岗”的基层教练，也在努力促进青少年的足球热情。

“2015年国家层面公布《中国足球改革发展总体方案》以来，我们的教练员培训工作的重点是以扩大基层教练员数量为主，就是通过更多的培训课程来增加D级和C级教练员数量。目前在中国足协注册的教练员有8万多人，其中6万多人是D级和C级教练员，这就是我们小年龄段青训教练的基本范围(覆盖12岁以下小球员培训体系)，类似小学老师。”负责教练员培训工作的中国足协技术部部长谭海说，“2021年的‘十四五’规划和去年的

‘二十大’，对我们国家教练员培训又提出了新的目标，就是提高和改善高级教练员(B级和A级教练员)的结构，实现高质量发展，这也是我们目前和接下来的工作重点。”

过去的这一周，最新一期国际足联/中国足协教练员讲师培训班在北京体育大学开讲，20名学员通过实景演练和分组研讨完成本期培训课程。这是自国家疫情防控政策调整以来，中国足协首次举办的国际性教练员讲师培训活动，国际足联教练员发展部主管布莱尼米尔·尤杰维奇在接受中青报·中青报记者采访时说，他可以感受到中国足球有强烈的意愿来提升教练员的水平，尤其是在资源方面的投入，“这可以辐射到青少年球员的进步。”

“因为各国国情不同，我们不能直接比较教练员培训的差异，但是我们可以明显看到，国际足联世界排名前20名的国家，教练员讲师培训的体系都非常完整，这套体系培养出很多优秀的教练员，所以我认为中国足球应该根据具体的需要，来加强本土教练员讲师的培训。”布莱尼米尔·尤杰维奇说，“很多足球发达国家有‘量身定制’的教练员培训计划，效果非

常好，对于中国足球来说，只有通过长期不断地学习，才会得到自己想要的结果。”用更多的资源来“换取”更多的交流学习，用更多的交流学习培养更好的教练员，再用更好的教练员带出更优秀的球员，这是尤杰维奇眼中的足球发展规律，而中国足球中生代教练集体“上位”的背后，也离不开“越是难做的事越要有人做”的教练员培训规划。

“怎么给教练员上好课、提升教练员的水平，是教练员讲师面对的核心问题。教练员和讲师同处一个体系，我们有不少优秀的职业球员退役后都有成为教练员或者讲师的需求，他们的亲身经历非常重要。”谭海说，“提升中国足球的水平，一是看基础层面，二是看职业层面，我们现在要实现高质量发展，就要给我们的本土教练员创造更多的接受培训的机会，给他们更好的学习环境。现在我们每年有15到20期的B级教练员培训课程，5期左右的A级教练员培训课程，我相信我们本土教练的水平会通过不断地学习和实践得到进步，从而在不同岗位上为中国足球的发展作出贡献。”

本报北京6月5日电

本报北京6月5日电