

让科学健身成为青少年成长“新标配”

最近“国家喊你减肥”的话题刷屏。3月9日，国家卫生健康委员会主任雷海潮表示，实施“体重管理年”3年行动。要减肥的不仅有成年人，也有未成年人。近年来，随着多媒体电子产品的普及，“小胖墩”“小眼镜”“小豆芽”等青少年成长隐忧日渐浮出水面。这些调侃式的标签背后，是不少青少年健康成长中实实在在的困扰，它像隐形的绳子，捆住了活力，拴住了未来。

坚强的意志、健康的身心不是教育的“选修课”，而是成长的“必修课”。它应该像空气一样渗透在青少年体质增强、性格塑造和社会适应的全过程。

今年全国两会，人大代表姚明“关于动员未成年人开展‘息屏24小时’行动的建议”冲上热搜。“加强青少年科学健身普及和健康干预，让年轻一代在运动中强意志、健身心”也被写入2025年政府工作报告。

为孩子们“身上有汗，眼里有光”，各地连续出台措施加强青少年科学健身普及和健康干预。传统体育馆被改造成集文化传播、沉浸场景、感知交互、体育参与和体育赛事探索于一体的复合型新型数字运动空间；初高中学生在专业教练指导下完成燃脂选修课……春风吹拂，我们正见证一场静悄悄的变革。这场变革不仅关乎青少年体能提升，更鞭策着我们行动起来，帮助青少年在阳光下奔跑、在现实交往中成长，为民族未来积蓄体魄强健、精神明亮的新生力量。

“和屏幕抢人”

让运动成为“刚需”

从今年3月初开始，每周一到周四放学后，时长一小时的燃脂训练成为四川成都新川外国语学校近80名初中学生的选修课。该校针对青少年肥胖问题开设的燃脂减肥训练营，通过科学运动与饮食管理相结合，帮助学生在减重的同时提升体能，为学业冲刺筑牢健康基础。

该校设计的课程体系明确了科学减重目标。在筛选入营学生时，该校实施“双轨”机制：既通过体测大数据筛查体重超标者，又开放自主报名通道。训练营设置动态退出机制，当学生达到身高对应健康体重即可“毕业”，腾出名额帮助更多体重超标学生。

与燃脂减肥训练营相呼应的，是更大范围更普遍的唤醒校园内运动活力的一系列举措。

一年级的孩子骑着羊角球，在操场上开心地玩着，三年级的孩子们在画有长征路线的跳格子场地上蹦跳，五年级

的孩子瞄准两米外的圆圈，努力地把沙包投掷其中……每天，黑龙江省哈尔滨市兆麟小学课间的操场都被奔跑玩乐的孩子们活力点燃。

为孩子们有更多时间走出教室、走进阳光，享受快乐、舒展的校园生活，新学期开学，哈尔滨市要求全市小学推行“课间15分钟”，上午、下午各安排一次30分钟的大课间体育活动，推行每天综合体育活动2小时，采取“一校一策”，为学生减负，为运动加时，让课间有趣有效，让学生玩起来、动起来、跑起来，让他们身上有汗、眼里有光。

哈尔滨市的做法只是目前这种变革的一朵浪花。目前，越来越多的省市，越来越多的中小学校，因地制宜创设创意十足的课间活动和家校联动，“和屏幕抢人”，让孩子们和真实世界、真实的伙伴相连接，这既是对青少年成长规律的尊重，更是教育理念和教育实践的双重转变。

家校社携手 构建多维守护体系

“知道我国青少年超重肥胖率是多少吗？已经突破20%！”3月18日，在由湖南省妇联、省教育厅、省人社厅联合主办的2025年家庭教育指导服务“向阳花行动·家庭健康年”发布仪式上，中南大学湘雅三医院党委书记何庆南的分享引起一阵惊呼。

好的体魄来自科学锻炼，也来自科学饮食和自律。家庭是孩子成长的第一环境，然而诸多父母终日忙于工作，陪伴孩子的时间少之又少，有的家长对孩子期望值过高，只看分数，认为孩子不生病就是健康，对孩子心理造成不良影响。还有的家长对成绩过度追捧、对成功片面定义，使得孩子容易形成错误的价值观和人生观，而忽视了自身的身心健康和全面发展。

“肥胖给人带来的危害不言而喻，我们首先要在家中树立良好的‘食育’观念，管住嘴，尤其要破除‘补偿式喂养’的传统观念。”何庆南说，如今，饮食不再是追求“吃饱”，而是要注重“吃得科学”，建立定时定量、分餐制等规则，家长应注重培养青少年“主动健康管理”意识，让健康生活方式成为亲子互动的日常。

“孩子喜欢的运动，我和妻子都全力支持。体育给孩子带来的最大益处是健康，而不是奖项。我鼓励他们有时间就进行运动，从而获得身心的健康。”发布仪式上，湖南省体育局竞技处副处长龙清泉在分享家庭体育教育时说，一个家庭完全可以定制自己的“运动处方”，将健康管理从餐桌延伸到运动场，让家庭成为青少年体质升级的第一孵化器。

体医融合的成果也在积极影响儿童青少年的体质健康。2023年，首都儿科研究所（以下简称“首儿所”）与首都体育学

院合作开设了全国第一家儿童运动体能门诊，该所儿童保健中心执行主任王琳强调，在少年儿童生长发育阶段，体育锻炼尤其是户外体育活动对其视力、体格、体质、运动能力、认知能力、心理的发育都至关重要。更重要的是，运动不仅对健康儿童有益，对患病儿童的恢复也起到了关键作用。

“但运动不代表可以瞎动。”王琳指出，比如对肥胖儿童而言，不适宜的运动就容易造成关节损伤，因此，面对不同情况的儿童“选择什么运动”“动多久”“如何保证运动安全、有效”等问题，就得靠“体医融合”给出答案。

体医融合实现了从“被动治疗”到“主动健康”的转变，不仅提升了个体健康水平，还有效降低了医疗成本、优化了资源配置。目前，首儿所的体医融合成果已被写入北京市2025年妇幼工作要点，并计划在全国范围内推广。医院、社区、健身机构未来都可能成为“体医融合”的践行者。

每个人都是自身健康的第一责任人，但健康生活方式的普及需要全社会发力。眼下，各级教育行政部门正根据国家“体重管理”的战略部署，了解掌握辖区内各级各类中小学校“小胖墩”的总体情况，并与医疗卫生、健康管理等相关部门联合制定青少年儿童肥胖的防控策略，将增强学生体质、改善校餐质量、降低“小胖墩”体重纳入学校教育、医疗卫生、健康管理等全过程，形成齐抓共管格局。

“运动之外，科学饮食才是可持续减重的关键。”每次训练结束后，成都新川外国语学校高中体育教师石行都会向学生们强调健康饮食对减重的重要性。随着首期训练营成效逐步显现，校方表示将持续优化课程体系，帮助更多学生在科学运动中收获自律品格。

声音

专家圆桌会

青少年时期养成良好的运动健康的理念和习惯，对于防止心血管疾病的年轻化很有意义。

——国家体育总局运动医学研究所所长、党委书记 **张震**

提高青少年体质水平需要在科研上下功夫，要开展身心健康监测，创建数据库，研究智能测评、综合干预等技术。

——北京体育大学副校长、教授 **王荣辉**

在带动更多青少年学生参加体育活动的同时，也要注意体育活动的开展需要科学性，否则可能让孩子受伤。也应该教育孩子意识到“自己是个人健康的第一责任人”，帮助他们提高参与体育运动的主动性、积极性。

——中国教科院体育美育教育研究所副所长，研究员 **于素梅**

青少年突出的问题包括近视、超重、抑郁、焦虑、成瘾、厌学、饮食失调等，都可以通过体育运动加以缓解。调查研究发现，每周有三次及以上较为充分的体育活动的孩子，电子产品成瘾性大大下降。另一个有意思的发现是，学校如果把体育课安排在当天的第一节课，因为体育活动提高了孩子思维的活跃性，还有利于提升孩子在体育课之后的语文、数学等课堂上的学习质量。

——中科院心理所认知与发展心理学研究室研究员 **魏高峡**

依托全国性大数据发现我国儿童青少年疾病谱转变，目前青少年肥胖、近视等常见病共存（即一个人身上出现两种及以上的健康问题），多重负担成为重大问题，应该以精准干预为路径，分层分级落地干预，分人群管理，从制度、环境、基层赋能着手，如设“体育副校长”等。成年

人的行为是很难改变的，但儿童青少年的行为是可以改变的。我们需要及早干预，帮助孩子养成健康的生活习惯、树立科学健身意识。

——北京大学儿童青少年卫生研究所所长、研究员 **宋逸**

近视不仅影响儿童青少年眼健康，还可能影响心理健康，高度近视个体更易焦虑。预防近视的一个简单有效方法就是保证孩子每周都有比较充分的户外活动时间。

——北京同仁医院亦庄院区医学视光科副主任、教授、主任医师 **李仕明**

只有家长、学生充分认识到科学健身的重要意义，才能带动更多孩子真正动起来。

——国家体育总局科研所国民体质与科学健身研究中心主任，研究员 **徐建方**



小贴士

青少年如何科学防护，避免运动损伤？

首先要根据自身兴趣选择，只有保持兴趣，才能持续参与。还要结合自身身体特点。体重超重的青少年，应当首选有氧运动，如跑步、游泳、骑自行车等，以帮助燃烧脂肪减轻体重，并且避免强度过高、对膝关节或踝关节造成刺激。患有心脏病或哮喘的青少年应在医生帮助下选择低强度运动，如散步、瑜伽、太极拳等。

运动过程中，需要注意以下细节——

在运动前需要进行充分的热身活动，如慢跑等低强度训练或动态拉伸，以提高肌肉温度、促进血液循环，降低肌肉和关节受伤的风险。

检查运动场地和自身装备，确保安全性，避免在湿滑、崎岖或有潜在危险的场地上运动。根据运动类型，要佩戴合适的防护装备，如护膝、护肘、头盔等，可以有效降低运动时的碰撞或摔倒造成的伤害。还要选择适合的鞋子，如跑步鞋、足球鞋或篮球鞋，以提供足够的支撑和减震效果，避免足部和膝盖受伤。

尝试新运动时应从练习基本动作开始，运动强度也要循序渐进。青少年具有独特的生理特点，心脏体积和重量相对较小，心脏收缩力较弱，运动时心率会迅速增加，因此，过度运动可能导致心脏负担过重。并且，青少年的血管弹性较好，血管内径相对较细，突然剧烈运动，可能出现血压急剧升高情况。如果青少年在运动中出现气短、胸闷等症状，应立刻停止运动，情况严重时及时就医。

运动后进行适当的放松。轻度拉伸和放松运动，有助于身体逐渐恢复到正常状态，减少肌肉僵硬和酸痛。此外，还需要摄入足够的营养，以支持身体恢复。

青少年在运动中意外受伤应如何处理？

一旦发生伤害，青少年应立即停止运动，避免伤害加重。然后初步评估伤势的严重性，如果出现严重疼痛、明显肿胀、畸形或无法活动等情况，应避免随意移动，等待专业救援。

对于大多数急性软组织损伤，可以对受伤部位进行冰敷、加压包扎、抬高。冰敷可以帮助减少肿胀和疼痛。注意不要直接将冰块接触皮肤，可以用毛巾包裹冰袋。还可使用弹性绷带对受伤部位进行适当的加压包扎，以防止肿胀蔓延。包扎时不要过紧，避免影响血液循环。将受伤部位抬高到心脏以上的位置，也有助于减少血液流向受伤部位，从而减轻肿胀。

（据《人民日报》）

