

杨浦区组建青少年冰雪运动队、成立冰雪运动协会 踏上“冠军冰场”感受“冰雪奇缘”

“北京冬奥会激发了市民参与冰雪运动的热情，位于五角场商圈的“冠军冰场”，近千平方米的冰场吸引了不少市民前往“打卡”，体验运动乐趣。为加快发展冰雪运动，2月4日北京冬奥会开幕当天，“欢聚冰雪 共迎冬奥——杨浦区迎接冬奥会开幕活动暨杨浦区冰雪运动协会成立仪式”在冠军冰场举行。”

牵手上海体育学院 冰雪课程走进校园

“小朋友很喜欢武大靖，就想着带他到冰场上体验一下冰雪运动。前面摔了几次，他都是自己拍拍站了起来，没有放弃。”市民孙先生说，将带着家人持续关注冬奥会，为中国健儿们加油。

冰雪运动爱好者们排着队，候场领取装备。在绑好护膝，穿好冰鞋后，兴奋地冲进冰场畅享冰上运动。现场大多数都是初学者，他们结伴相牵，或是扶墙滑行，在

晶莹的冰面上“蹒跚学步”。

克服摔倒，是不少初学者挑战冰面遇到的第一个难关。尽管不少市民一次又一次摔倒在冰面上，但绝大多数人还是站起来继续练习，学习热情丝毫不减。“以前有接触过旱冰，但在真冰场上滑还是第一次，开始有点困难，多练几次就能顺畅地滑起来。”市民张女士说，冬奥会让自己对冰雪项目有了更多的了解，也还想再体验滑雪等其他项目。

“带动三亿人参与冰雪运动”是申办2022年冬奥会时中

国向国际社会作出的郑重承诺。杨浦区冰雪运动协会将以区内6所布局学校为主导，其他联盟学校为基础，打造阶梯式的培养、训练模式，从中选拔优秀队员，组建50人左右的杨浦区青少年冰雪运动队，以及200人左右的预备梯队。运动队的队员们将接受更专业更系统的训练和比赛，以加强后备人才队伍建设，力争代表上海市杨浦区参加第十五届全国冬季运动会。杨浦区冰雪运动协会会长顾郑军介绍，“根据体教结合的布局和学校实际需求，我们开设不同的课程内容，如开设校本课程、拓展类的兴趣课程，也可以作为课后服务的课程。”据悉，去年10月，上海体育学院已将第一节冰雪进校园课程作为课后服务开到了控江初级中学。

初学者小心翼翼 老玩家收放自如

冰面上，初学者小心翼翼，“老玩家”则收放自如。17岁的李



笑雪在冰场上翩翩起舞，时而优雅地旋转、轻盈地跳跃。李笑雪告诉记者，花样滑冰是她的业余爱好，目前已经学会了不少技术动作，当下最大的目标是要攻克“一周半跳”。“现在只能转够圈数，但是没法落冰，心里还是有点害怕。我的偶像是羽生结弦，也想象他一样，通过训练能成功完成自己想做的动作。”

作为杨浦唯一一家真冰滑冰场，冠军冰场自对外营业以来，便开设有花样滑冰、冰球等专业培训课程，满足市民多样化的冰雪运动需求。近年来，冰场每年客源都在不断增长，此次趁着冬奥东风，冠军冰场的客流，包括学员人数更是有明显增长。“相比以往，人数要高两倍到三倍左右。我们最多能

保障冰面上有一百五十人左右，这样也是为了确保顾客的安全。”冠军冰场店长方和平说。

冠军冰场花样滑冰教练孟繁涛表示，执教这么多年来，不仅仅看到了学员人数的不断增长，也见证了大家心态的变化。“以前大家更多的是想体验这项运动，现在愿意真正来学习花样滑冰的人越来越多，很多小朋友都说，学习了花样滑冰后感到更自信了，想要一直学下去。”

冰雪运动离不开场地的支持。未来，杨浦区还将大力发展冬季项目，将建成更多的冰雪场馆，让越来越多的市民成为冰雪运动爱好者，乐于体验冰雪运动的速度与激情。

(上海杨浦)



市民参与冰雪运动热情高涨

“肌”不可失 警惕老年人跌倒的“幕后元凶”

对于老年人来说，跌倒是一件不亚于心脏病的大事。一次看似不严重的跌倒，往往会引发一系列危及健康的并发症，可以说后患无穷。

日前，杨浦区中心医院骨科主任刘晓东教授做客电视台《X诊所》栏目，讲述造成老年人跌倒的“幕后元凶”，一起为健康“骨”足干劲。

老年人跌倒的“从犯” 骨质疏松

骨质疏松症是一种以全身骨量减少，骨组织微结构损坏，骨脆性增加，从而易发生骨折为特征的全身性骨病，是造成老年人跌倒的第一个“从犯”，是老年患者跌倒和致死主要原因之一。

骨质疏松患者经常会在半夜产生不明原因的周身疼痛，甚至伴有腿部抽筋的症状。骨质疏松严重时，轻微的外力就能导致骨折，如咳嗽、打喷嚏、搬动轻质物体等，我国每年因骨质疏松导致的脆性骨折大约在100万例左右。

骨质疏松是一个自然老化的现象，骨量流失人人都在进行，所以每个人都有可能会患上骨质疏松。骨密度是衡量一个人骨健康的有效指标，骨密度检查报告的数值主要看“T值”：T值高于-1，骨密度正常；T值在-1至-2.5，骨密度低下；T值低于-2.5，骨质疏松。

步入老年后，人体机体逐渐老化，成骨细胞越来越弱，破骨细胞越拆越强，引起骨量不断减少、骨微结构改变，逐步导致骨质流失。雌激素水平下降是导致骨质疏松的主要原因之一，尤其是绝经期的女性，骨

骼失去雌激素的保护，骨量耗损加快，更易受到骨质疏松的威胁。内分泌紊乱、代谢性疾病，导致激素紊乱，身体无法吸收维生素D和钙，都有可能引起骨质疏松。此外，长期服用糖皮质激素，则会抑制成骨细胞活性。

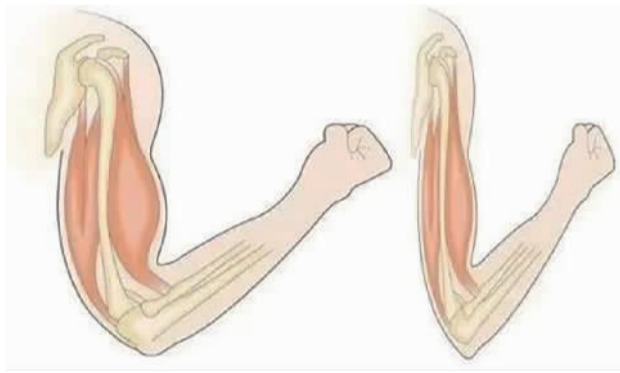
老年人跌倒的“主谋” 肌少症

肌少症，又名骨骼肌减少症，是一种严重的老年综合征，以骨骼肌质量减少、力量减弱、耐力降低、功能减退为特征，易于导致老年人活动能力下降，引发跌倒，而造成一系列难以想象的后果！

肌肉是人体机能正常运转的保障。肌肉的含量和功能直接影响着寿命的长短。肌肉量减少、力量减弱、平衡力变差，对关节的保护作用就会降低，出现跌倒和骨折的风险大大增加，日常的活动能力大大降低；肌少症还会累及组织器官，可导致心脏收缩力不足，不能有效挤压血管使血液上行回流到心脏；肺部同样也会因肌肉衰弱而呼吸无力等。肌少症还可引发糖尿病和骨质疏松症等。患有肌少症的老年人对各类应激事件的抵抗和应对能力很差，一个小小的不良事件即可以产生一系列“多米诺骨牌”效应，从而使老人残障或失能。

发生肌少症的第一个原因是年龄增长。骨骼肌质量、肌肉力量随着年龄增长而逐渐下降是一个自然趋势。

蛋白质营养不良是最主要的因素之一，维生素D摄入减少或合成



能力不足均会导致肌肉质量的减少和功能的下降。老年人因担心血糖高、血脂高、消化吸收障碍或牙齿脱落影响咀嚼等原因，促使鱼、肉等蛋白质摄入不足及吸收率下降，从而加速肌肉的流失。

缺乏锻炼是另一个导致肌少症的诱因。久坐不动，缺乏锻炼，肌肉不去刺激，就不会生长。长期卧床或久坐的老年人，连续坐着超过1个小时，体内负责分解脂肪的蛋白脂肪酶会暂时性失效，胰岛素敏感性也会降低，共同促进脂肪的累积，更易患有肌少症。

老年人还可能因为合并有心、肺、肝、肾、脑等器官功能衰退、炎症性疾病、内分泌系统疾病或恶性肿瘤等因素，进一步加剧肌肉容积的减少。

吃好、适量运动 帮你留住“长寿肉”

肌少症在老年人中比较普遍，

但并不是老年人的专利，可以通过对运动和生活习惯进行良好的管理来远离它。

首先，饮食要吃“好”。倡导多元化的饮食，增加摄入富含优质蛋白质的食物，优质蛋白质主要指动物蛋白和乳清蛋白，如瘦肉、鱼类、蛋、奶等。维生素D对所有年龄的骨骼生长都很重要，维生素D不仅仅促进钙吸收，还可以增加肌肉量，保持肌肉弹性。

其次，老年人需增加日常活动量，减少静坐、卧床，做一些力所能及的综合运动，包括有氧运动和适当的抗阻运动，如每天用弹力带运动20-30分钟；坚持每天散步30分钟，每分钟走120步左右。可明显增加肌少症老年人腿部肌肉质量和力量，改善身体功能。

我国每年至少有2000万老人发生2500万次跌倒，从65岁到80岁，老年人跌倒的发生率由30%上升至50%。老年人跌倒后不仅身体受到伤害，

还会产生“害怕跌倒心理”，惧怕行走，对日常活动缺乏信心，日益脱离社会活动。

基于此类现象，老年人应定期体检，排除疾病的风险，进行适当体育锻炼，以免绊倒跌伤。

(杨浦区中心医院)

肌少症自测法

1.指环测试法。举起双手，用食指和拇指环绕围住小腿最厚部分，如果测量的小腿围比手指环圈小，风险就会增加。当男性小腿围小于34厘米，女性小腿围小于33厘米，需要引起注意。

2.握力测试法。用自己的主力手拿着握力计，手自然下垂，手和身体分开，一次性握到底，看看握力计上的数值。男性握力不小于27公斤，女性握力不小于16公斤。如果低于这个数值，就说明肌肉偏少，可能存在肌少症风险。