

体育学院特邀苏雄兵作《科学锻炼，专业护航》专题讲座

发布人：秦杰 发布时间：2020-08-06 动态浏览次数:36

8月5日下午，应体育学院邀请，2012伦敦奥运会中国国家举重队首席队医，中医骨伤和运动医学主治医师苏雄兵，做客“轻大讲堂”，通过线上方式为学院师生作《科学锻炼，专业护航》的专题讲座。讲座由体育学院院长方慧主持，学院全体师生聆听了讲座。





讲座中，苏雄兵老师以《科学锻炼，专业护航》为题，为学院广大师生，全面讲述了“上交叉综合征”等国人常见病症的起因、病理体态特征、矫正思路等内容。指出：上交叉综合征与人们长时间坐姿听讲、刷手机等过程中不良的坐姿习惯，以及长期背双肩包的错误方式有着很大关系。如果驼背现象没有得到及时的矫正，将有可能伴随人的一生，造成的影响不仅仅是形体上不美观，还可能带来心理上的负担，影响人们的健康成长。具体体态特征表现为，圆肩、头向前伸，双肩向前向内、上背部呈圆弧形，这种不良姿态内在的肌肉变化是：一部分肌肉过紧，紧张缩短（胸部和颈部后面肌肉）；一部分肌肉过松，无力被拉长（上背部和颈部前面肌肉），这种缩短紧张的肌肉和无力拉长的肌肉连成线从侧面看，形成了一个“X”形。苏老师还以真人示范介绍了这种病症的矫正思路：第一，根据体态的骨骼特征，改善胸椎的曲度，让增加的胸椎后凸幅度回到正常水平；第二，根据体态的肌肉张力失衡情况，让紧张部分的肌肉得到放松。三是强调保持矫正练习的效果，平时要养成良好的体态行为习惯。最后，苏老师还与线上师生进行互动，回答了师生们的提问，本此讲座在热烈的气氛中结束。

附个人简历：

苏雄兵，中医骨伤和运动医学主治医师；2012伦敦奥运会中国国家举重队首席队医，曾负责多名奥运会冠军、世界冠军随队诊治、康复和营养工作。从事康复师、营养师、体能训练师工作多年，现为河南为民健康管有限公司和WM运动健康工作室联合创始人，首席专家讲师，对运动损伤的快速诊治与康复有独特的效果，并擅长高水平运动员体能训练、康复、膳食和营养工作。

2020.8.6
体育学院

地址：电话：Email：

制作维护