山新世程工艺大学体育学院(体育教学部)。 ZHENGZHOU UNIVERSITY OF LIGHT INDUSTRY

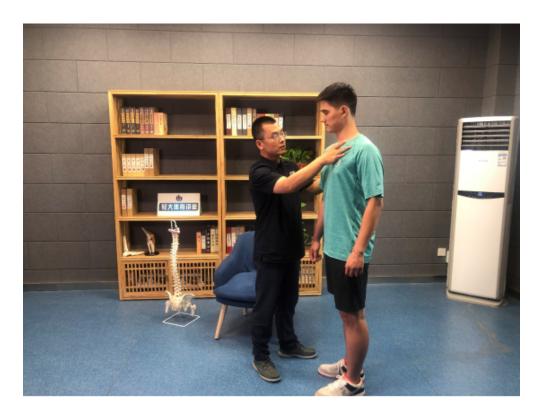
网站首页 学院概况 党建工作 教育教学 科研与学科 师资队伍 群体竞赛 学生工作 校友工作 场馆中心 武装部 专题教育 下载中心

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