

零的突破！

宁波四明中学男排勇夺全国U19锦标赛冠军

9月17日下午，宁波市四明中学校门口，学校党总支书记俞海后、校长戴健，正耐心地等待着载誉归来的男排小将们。前一日，在江苏南通落幕的2025年全国青少年U19男排锦标赛中，这支队伍力克实力强劲的青岛体校队，勇夺冠军，实现了宁波排球运动在全国赛事中“零的突破”。



比赛现场 学校供图

据介绍，此次比赛由国家体育总局排球运动管理中心主办，汇聚了全国顶尖青少年排球劲旅，竞争激烈。四明中学男排一路过关斩将，与青岛体校队在决赛场上展开巅峰对决。

“和我们相比，对方在身高呈碾压优势，2米以上的运动员有6个，而我们只有1个2.06米的队员。”校长戴健介绍。面对悬殊的身体条件差距，四明中学的队员们顶住压力，稳扎稳打——前排以霸气扣杀撕开防线，后排用精准救球筑牢根基，最终凭借更胜一筹的技术实力与顽强意志赢得比赛，让“四明男排”的名号一战打响。

这份荣耀的背后，凝聚着宁波在体教融合领域深耕的坚实成果。宁波市四明中学排球队始建于2010年。2019年，在市教育局的大力支持下，四明中学与宁波市体育运动学校签订合作协议，共建排球项目，真正意义上开始走体教融合之路。近年来，两所学校共同为队员制定个性化训练、学习方

案，确保队员们训练、学习、比赛“三不误”。

今年4月，四明中学与北京体育大学中国排球运动学院共建“后备人才培养基地”，进一步升级培养体系。

近6年来，四明中学男排已斩获7次市级冠军、3次省级冠军、1次华东赛区季军，今年2月还曾获全国中学生排球区域联赛总决赛亚军，更向国少队输送了4名优秀队员，其中1名学生去年作为国少队首发主力夺得亚洲U18男排锦标赛冠军，并获“最佳第一主攻”称号。

戴健表示，目前四明中学排球队有18名队员，其中有4名队员已进入省队备战全运会。“做好体教融合，就像种好一棵树，需要恒心浇灌、耐心守候，才能让它从幼苗茁壮成长成为参天大树。”戴健表示，学校将继续深耕体教融合，打造全国标杆，为中国排球事业培养更多复合型人才。

宁波市教育局相关负责人表示



四明中学排球队员。学校供图

示，宁波始终重视排球运动发展，今年已举办首届中学生沙滩排球比赛，即将举办中学生排球联赛市级赛、中小学生对气排球比赛等多项赛事，构建起完善的排球赛事体系。此次四明中学男排夺冠，正是宁波体教融合成效的生动体现。“未来将持续深化体教融合，通过赛事搭建、资源整合等举措，为青少年体育事业注入更多活力，培养更多高素质体育人才。”该负责人说。

记者 林桦

阿尔兹海默症只能吃药？

宁波市康复医院人性化“非药物干预”按下疾病“慢进键”

“真的太谢谢你们了，我妈比以前好多了！”日前，75岁的陈奶奶（化名）即将出院，女儿蒋女士（化名）一找到主管医生和护士，嘴里不停说着感谢的话。去年以来，宁波市康复医院推出的认知障碍非药物干预——认知综合康复训练，用人性化的方式帮助不少认知障碍患者，按下了疾病的“慢进键”。

75岁老人康复训练45天后“奇迹”出现

近些年，蒋女士总觉得妈妈似乎变了一个人，原本个性温和，很少与人争吵，这两年却脾气暴躁，跟人说不了3句话就吵架。好几次，还被发现“偷东西”。

妈妈是不是病了？蒋女士带老人来到宁波市康复医院认知心理康复中心。全面测评后，中心确诊老人除认知障碍外还伴有较为严重的抑郁焦虑情绪。

中心给老人制定了个性化的康复训练方案，首先调整饮食，增加西兰花、菠菜等深绿色蔬菜品种；改变老人久居农村重油重盐的饮食习惯，采用“地中海饮食”，每天一个核桃，适当补充欧米伽3。

老人喜欢音乐，中心每周安排多节音乐疗法训练课程，每次训练结束了，老人还不舍得下课。有氧运动也不能少，在治疗师指导下练习八段锦，此外老人每天在家属和护工陪伴下散步半小时。同时，定期对老人开展脑电生物反馈正念冥想和AI双模导航经颅磁刺激（TMS）治疗。

“奇迹”发生了，45天后老人原本大小便失禁的毛病消失了，跟医护和家人的交流时间也从“3句话”增加到了30分钟。

出院前，护工笑着问老人：“阿姨，以后还拿别人东西吗？”

老人说：“不会拿了！”

认知综合康复训练给大脑做“瑜伽”

运动、饮食、正念冥想，甚至“趣味性小游戏”，这些综合康复治疗手段真的对阿尔兹海默症有改善作用吗？

宁波市康复医院认知心理康复中心主任王静说，认知障碍是一种较为复杂的病症，涵盖记忆力减退、注意力不集中、语言表达障碍、心理异常、睡眠紊乱等多种症状，其中阿尔茨海默症占认知障碍患者的50%-60%。该疾病目前虽难以根治，但通过认知综合康复训练手段可有效延缓病情进展。

临床研究发现，有氧运动可激活并优化大脑前额叶皮层、海马体等多个认知相关脑区，全面提升整体认知能力；趣味性小游戏结合正念冥想音乐治疗，如同给大脑做“瑜伽”，能延缓功能衰退，降低“白细胞介素-6”，让大脑内部网络连接更高效；AI双模导航经颅磁刺激作为无痛无创技术，能改善认知、调节递质、促进神经可塑性，延缓疾病进展。

王静说，中心自2024年7月成立以来，凭借专业的医疗团队、先进的康复技术以及个性化的治疗方案，已成功改善近百例认知障碍患者症状，为患者及其家庭带来福音。



患者接受AI双模导航经颅磁刺激（TMS）治疗。

老人出现这些情况需重点关注

王静表示，认知障碍越早干预效果越好，如果家中老人出现一些异常行为要引起重视。

比如记忆障碍。老人常忘记刚发生的事，反复问“吃过饭了吗”“钥匙放哪了”？还有就是语言沟通障碍，老人说话的句子变得简单、重复，甚至说不出完整的话，或是表达困难，比如想不起“牙刷”叫什么。

如老人处理日常事务的能力变差也要警惕。比如做了几十年的饭菜，突然忘记步骤；不会用常用工具，即使之前熟练使用。还有些患阿尔茨海默症的老人会出现视空间与定向障碍，如出门后找不到回家的路，分不清白天黑夜、上午下午，经常问“现在是几点了，天怎么还不亮”。在家中可能撞墙、碰倒家具；穿衣服时分不清正反面、左右脚，或把袜子当手套穿戴等。

此外，老人的行为、人格与情绪异常也要引起重视。比如反复开关门、整理物品却越理越乱；原本温和的人变得暴躁、多疑，对以往喜欢的事失去兴趣；毫无原因地焦虑、抑郁、易怒，或突然情绪低落、哭泣。

记者 周皓亮 通讯员 陈莎莎 文/摄