

# 持续推进“宁波模式” 我市中小小学生 脊柱健康关爱行动再启程

5月26日上午,宁波市中小小学生脊柱健康关爱行动暨“5·21世界脊柱健康日”活动在宁波艺术实验学校举行。

本次活动聚焦青少年脊柱健康,以“护脊有方,挺直未来”为主题,通过宁波市青少年脊柱健康公益宣传短片播放、宁波市中小学课间室内正脊操演示、青少年脊柱侧弯防控科普巡回宣讲、校内脊柱健康防护员培训等方式,为我市儿童青少年的脊柱健康保驾护航。



宁波市中小学课间室内正脊操展示场景。市体科所供图

## 1 构建脊柱健康管理“宁波模式”

脊柱号称人的“第二生命线”,是人的“支柱与栋梁”,与每个人的生活质量息息相关。近年来,由于不良的工作生活习惯,脊柱病已成为一种常见疾病,且呈现出低龄化、发展快、危害深的趋势,已成为继近视、肥胖之后,危害我国儿童青少年健康的第三大疾病。

2018年起,国家体育总局立项支持全国青少年脊柱健康活动,普及科学知识并推动筛查,惠及广大中小小学生。2021年,国家卫健委将脊柱侧弯筛查纳入中小小学生年度体检,政策支持进一步强化。

近年来,宁波市积极响应国家号召,通过系统性政策设计和技术创新,构建了覆盖“筛查-诊疗-干预-管理”的全流程闭环防控体系,为青少年脊柱健康保驾护航。

2019年,我市相关部门发布《儿童青少年近视暨脊柱侧弯综合防控工作

实施方案》,并成立市儿童青少年近视暨脊柱侧弯综合防控工作领导小组,首次将脊柱侧弯防控纳入政府重点工作。

2020年,市体育局、市教育局、市卫健委联合发布首个“三年行动计划”,进一步细化三阶段任务,由体育局牵头推进,形成“市-县-校”三级管理网络,确保筛查覆盖率达90%以上。

2024年,结合浙江省“正脊行动”工程,我市发布了第二个“三年行动计划”,围绕“群体预防普及化、人群干预精准化、治疗标准体系化”,持续推进政府主导、社会关爱、学校主体、家校联动、学生参与“五位一体”的综合防控体系的建立,通过制度化的政策保障和标准化的技术规范,打造了具有全国示范价值的脊柱健康管理“宁波模式”。

## 2 关爱脊柱健康的行动倡议

本次宁波市中小小学生脊柱健康关爱行动暨“5·21世界脊柱健康日”活动中,宁波市体科所所长陈飏回顾了宁波率先探索脊柱健康防控的成效,强调了脊柱健康对儿童青少年成长发育的重要意义,并向全市中小学校和全体学生发出了关爱脊柱健康的行动倡议。

此外,脊柱健康公益基金也在本次活动中正式宣布成立。捐赠企业代表虞洁英阐述了脊柱健康公益基金的成立初衷,并公布了2026年度基金使用计划。

活动现场,展示了宁波市中小学课间室内正脊操。该操以国家体育总局运动医学研究所脊柱健康操为

基础,经专业团队反复打磨,融脊柱矫正、文化浸润与情绪调节于一体。展示中,学生们动作规范、节奏明快,生动呈现了校园脊柱健康促进的可行路径。

随后,校内脊柱健康防护员培训与科普巡回宣讲正式启动。宁波艺术实验学校作为巡回宣讲的首站,专业讲师围绕脊柱侧弯的成因、自查方法及日常预防等内容进行了深入浅出的讲解,现场师生互动积极,气氛热烈。

下一步,市体科所及相关单位将持续推进科普宣讲与防护员培训工作,不断扩大防控覆盖面,全力护航全市儿童青少年脊柱健康。

记者 戴斌 通讯员 诸怡意

## 曾沉迷篮球荒废学业 如今考研“上岸”

他靠自律改写人生

谁能想到,曾经沉迷篮球、一度荒废学业的职高生,不靠天赋“开挂”,凭借极致自律与硬核科研实力,成功上岸江苏大学机械工程研究生。宁波财经学院机械工程学院机械电子工程专业的郑耀华,走出了一条职高逆袭、科研成才、圆梦硕士的励志成长之路。



郑耀华。  
通讯员供图

### ● 从球场到书桌,一次受伤改写人生

高中时期的郑耀华一度沉迷篮球,荒废学业。一次意外受伤卧床静养,让他暂时告别球场,也第一次静下心来翻开了课本。他坦言:“伤病中的沉淀与反思,彻底改变了我的人生轨迹。”

短短半年,他奋起直追,补齐了之前落下的全部学业,考上了宁波财经学院。在校期间,一位“上岸”学长的考研经历让他深受触动,考研深造的梦想从此在心底扎根。

进入大学后,他亲眼看到了本科专业知识涉猎广泛却钻研不深的短板,更加坚定了考研的决心。他说:“我从不盲目跟风考研,也不是为了逃避就业,而是想深耕专业,读研让自己学得更专、走得更远。”

因为起点不高,郑耀华深知必须加倍自律。大一提前布局英语和专业课基础,大二暑假正式进入系统备考。他采用“自学+校外辅导”双轨模式,自学时超前进度、两遍吃透重难点,机构则提供专业课、公共课辅导和复试指导。

他的备考作息极其规律:清晨7点准时起床背书刷题,下午固定3小时深耕专业课,夜晚睡前复盘知识点,23点前准时休息,从不熬夜。不沉迷游戏、不刷短视频,把全部精力投入学习。大三时课业和竞赛任务叠加,他就用晚间碎片时间泡图书馆;面对时间冲突,他有策略地取舍——大二主攻竞赛积累实力,大三全心聚焦考研。最终,他以高分考上江苏大学。

### ● 科研赛场亮剑,用实力突破上限

比起考研逆袭,郑耀华在科研竞赛领域的表现更为亮眼,是学院师生公认的科研达人。入校后,他跟随导师张育斌,按研究生标准定向培养,深度参与校内科研项目,协助承接校外课题,早早踏入专业科研领域,“科研带队比考研更耗费心力,但看着团队斩获荣誉、同伴共同成长,所有付出皆有意义。”郑耀华说。

让他最难忘的是带队征战浙江省大学生机械设计大赛。作为团队负责人,他牵头研发城市建设沥青灌缝设备,最终拿下省一等奖。凭借扎实的专业功底和肯钻研的韧劲,他在各类高水平竞赛中屡创佳绩。

一路走来,他特别感谢导师张育斌——从刚入学的科研小白,到参与课题、带队竞赛、拿下专利,导师手把手

为他打开了科研世界的大门。他也感谢辅导员在备考压力大时的暖心陪伴,以及各科任课老师为他补齐职高起点的专业短板。

回望从职高迷茫少年到江苏大学硕士的逆袭之路,郑耀华表示:“出身从不定义未来,只要笃定目标、坚持自律、脚踏实地,每个人都能在自己的赛道上逆袭成长。”

郑耀华的成长蜕变,是宁波财经学院机械工程学院育人成果的生动缩影。多年来,学院着力打造“匠声汇”“学业赋能”成长助力计划等学风建设特色品牌,逐步构建起学院统筹引导、专业导师精准帮扶、讲师互助共进的全链条考研服务体系。

记者 赵焯  
通讯员 杨晨情 包珈宁