

# 睡眠困局：从运动员到大众的共同挑战

中青报·中青网记者 梁璇

“总次数118次，总重量1.47万公斤，平均间歇时间2.88分。”6月15日，在北京体育大学举行的第四届“运动与健康中国2030”国际论坛上，广东省二沙体育训练中心副研究员苏晴展示了一名举重全运会冠军6月2日下午的训练数据，“相当于平均每3分钟，他要完成超百公斤重量的蹲起动作”。

另一张涵盖了16个运动项目睡眠障碍率的表格显示，“2024年该基地运动员总体睡眠障碍率为65.16%，较2023年上升3.76%”，这组数据颠覆了公众对“运动员睡眠质量优于常人”的认知，让光鲜的奖牌背后，运动员承受高强度训练、面临睡眠健康危机的现状浮出水面。

北京体育大学运动人体科学学院周越教授团队成员、博士生李秦陞也提供了相似调查数据，“奥运会期间，运动员平均睡眠时间约为6小时，并且睡眠潜伏期长达28分钟，睡眠觉醒时长49分钟，睡眠效率仅84%左右。目前大约50%-78%的精英运动员患有睡眠障碍，其中22%-26%达到高度睡眠障碍。”他表示，睡眠问题正在普遍挑战大众健康，曾被公众视为“睡眠管理大师”的运动员也不例外。

## 并非每个运动员都是“睡眠管理大师”

“最近失眠，才睡了八九个小时。”北京冬奥会速度滑冰冠军高亭宇的“凡尔赛”发言令人印象深刻，谷爱凌“每天要睡10个小时”的活力秘籍更反映了精英运动员对睡眠的极致追求。

然而现实中，“很多运动员平均睡眠时间约为6小时，远低于理想的8-10小时标准”。苏晴对中青报·中青网记者表示，能“把觉睡好”的顶尖运动员，除了有得天独厚的身体条件，也会将严格作息当作自我管理的一环，通过极端自律优化睡眠，例如，“亚洲飞人”苏炳添就遵守每晚10点左右准时入睡，数年如一日，“这样的自律尤其对年轻运动员来说，还比较难做到”。

在苏晴看来，运动员睡眠障碍的影响因素复杂多样，除了电子产品的“诱惑”，运动本身的强度、方式、时间和项目特征等直接因素，以及精神状态、运动损伤、心理压力、环境变化、体重控制和营养状态等关联因素，都会导致睡眠障碍



睡眠困扰已成全民健康的共同挑战。

视觉中国供图

的产生，“阻碍他们好好睡觉的因素比影响普通人的更多”。

“不同运动项目的运动员睡眠障碍表现各异。”李秦陞对中青报·中青网记者表示，如摔跤、举重等重竞技项目选手，会因颈围增大常见呼吸暂停综合征表现；如冰球、橄榄球等对抗性项目选手，则会因脑部微损伤及炎症反应引发失眠或睡眠较浅；体操、跳水等项目运动员需要控制体重，产生低能量可用性从而对睡眠恢复效率。

除了项目本身原因，高强度训练导致肌肉酸痛，比赛前的焦虑情绪，主客场时差变化容易打乱生物节律以及生活习惯等，都在考验运动员的睡眠，“比如CBA的选手，比赛结束较晚，器官活动水平在一定时间内维持在高活动水平会延迟入睡时间、干扰睡眠结构等；还有一些少数民族运动员要经历斋月，所以白天不能进行膳食补充，晚上进食也会造成睡眠障碍”。李秦陞说，睡眠不佳对各种生理机能的损害，又会对运动员的身心健康和运动表现带来负面影响，因此，科研团队也在针对运动员的特殊需求，提出多维干预方案。

据记者了解，目前对运动员睡眠问题采取的非药物方法主要包括负氧离子疗法、光疗、营养补充等生理调节方法；针灸、经颅磁刺激等物理手段以及认知行为疗法、正念训练等心理干预。但在中国睡眠研究会运动与健康睡眠专委会委员张文栋看来，更重要的是提升教练和队员对睡眠

重要性的认知和重视，“大家应该具备‘睡商’，也就是提升运动员对睡眠的认知水平、主动管理能力和利用睡眠优化生活工作的智慧”。

张文栋多次承担国家队奥运备战科技服务工作，他发现，“周末晚睡晚起”的睡眠行为在运动员中较为普遍，这种行为不仅破坏睡眠结构，还会影响营养摄入和训练效率。随着竞技体育竞争日益激烈，商业化赛事增加、市场化行为增多、项目受关注度提升，这些变化都将对运动员的“睡商”提出更严苛的挑战。

## 运动能帮大众“管好睡眠”

运动员被睡眠问题困扰，但适宜的运动却能改善大众的睡眠难题。

清华大学体育部研究人员在《运动科学杂志》发表的研究表明，睡眠不足会导致身体炎症水平升高，对于睡眠不足人群，每天20分钟的中度至剧烈体力活动，能够有效缓解睡眠不足引发的炎症，为睡眠不足人群带来抗炎益处。

清华大学体育部教授马新东对中青报·中青网记者表示，该研究对2113名睡眠不足（睡眠时长不超过7小时）的参与者展开分析，通过加速度计采集身体活动信息，测试结果证实，减少久坐、增加运动可减轻炎症，且运动存在阈值效应，每日20分钟中度至剧烈体力活动，可以缓解睡眠不足相关的炎症反应，超过20分钟可能不会带来额外的抗炎益处。



睡眠障碍像漫长的马拉松，专业运动员和大众在同一赛道，面临同样的挑战。

视觉中国供图

“睡眠具有能量保存、记忆巩固、代谢废物清除、免疫提升及促进生长发育等重要功能，长期睡眠障碍会引发高血压、糖尿病、焦虑抑郁等身心疾病，堪称‘人类健康慢性杀手’。”中国睡眠研究会理事长、复旦大学教授黄志力表示，“国民夜间睡眠偏短，睡眠质量有待提升”。

《2025中国睡眠健康研究白皮书》数据显示：国民夜间平均睡眠时长为6.85小时，1/4人群睡眠不足6小时；零点后入睡人群已超半数，平均入睡时间为0时18分；近四成人群存在夜间易醒问题。大学生普遍晚睡晚起，仅有21%的大学生零点前入睡，25%的大学生凌晨两点后才入睡，手机也成为影响大学生睡眠的重要因素。肥胖人群入睡晚、睡眠时长较短、清醒次数偏多，睡眠质量较低。

值得注意的是，“适当、规律的运动有助于提升睡眠质量与睡眠主观满意度。随着每周锻炼时长增加，夜间清醒次数呈减少趋势，睡眠质量和主观满意度呈上升趋势。”黄志力表示，其中，社交类运动对睡眠改善效果更优，参与人群睡眠主观满意度比非社交类运动人群高26%。运动可作为失眠症综合治疗的重要手段，与心理、药物、物理治疗共同发挥作用，为解决睡眠健康问题提供新路径。

上海体育大学运动与健康学院教授王茹表示，运动干预对睡眠的改善效果与运动类型和时间窗口密切相关。研究显示，相较于有氧运动，抗阻训练更能延长睡眠时

长，但需在专业指导下进行以防受伤；而传统运动，如太极拳、八段锦能显著改善老年人睡眠质量，降低夜间觉醒频率；晨练比傍晚更有利于重建入睡节律、缩短潜伏期。睡前避免剧烈运动，否则可能影响睡眠，如果只能在晚上运动，建议尽量在睡前3小时以上完成运动。

马新东指出，睡眠的昼夜节律是健康基石，现代人群普遍存在认知误区，例如一味追求睡眠时长，“实则睡眠质量比时长更重要，夜里12点到早上6点的6小时睡眠，远优于凌晨4点到上午10点的6小时”。但他强调，对于不同人群，运动的选择应“因人而异”，“总的原则是强调量效平衡，如中等强度运动（如慢跑、游泳）每周保持150-300分钟；重视节律调节，倡导23点前入睡。但如果现实困难，如夜间工作者，也可以根据自身活动规律来安排运动，只要不过度运动，运动的时间和种类都无须过于纠结，关键在于持续行动并适时调整”。

“希望‘睡眠’这一全民关注的健康问题能成为体医融合的新切口。”马新东呼吁，进一步打破体育与医学的学科壁垒，让运动在预防、保健、治疗、康复全流程中充分发挥作用，同时加强科普宣传，增强公众对运动与睡眠关联性的科学认知，“目前，认知尚处于起步阶段，从学生到运动员都存在‘知而不行’的现象，其实想睡个好觉不难，难的是我们得真正动起来”。

本报北京6月16日电

# 新版足球世俱杯赛上的中国元素

中青报·中青网记者 慈鑫

北京时间今天凌晨，2025国际足联俱乐部世界杯（以下简称“世俱杯”）迎来了一场参赛双方实力悬殊但失利的队伍依然获得足够尊敬的比赛。德国足球甲级联赛豪门俱乐部拜仁慕尼黑以10:0大胜大洋洲冠军新西兰奥克兰城队。半职业半业余的新西兰奥克兰城队，实力根本无法与巨星云集的拜仁慕尼黑相提并论，但队员们对足球的热爱不逊于任何顶级球星，其中也包括已经为奥克兰城效力两年多的中国球员周通。这场与拜仁慕尼黑的比赛，周通在第66分钟替补上场。继上届世俱杯之后，他再次成为世俱杯赛场上唯一的中国球员。

北京时间6月15日上午，全新改制后的世俱杯在美国开幕。本届世俱杯的参赛队伍从上届的7支队伍扩军至32支，和世界杯一样依照各大洲的足球实力分配参赛名额。为吸引皇家马德里、拜仁慕尼黑、巴塞罗那、国际米兰、曼城等豪门俱乐部交出真金白银，国际足联为全新赛制的世俱杯设立了高达10亿美元的总奖金，是2022卡塔尔世界杯奖金总额4.4亿美元的两倍有余。假设皇家马德里（以下简称“皇马”）在本届世俱杯夺冠，其获得

的奖金将达1.6亿美元，超过皇马在2023-2024赛季夺得欧洲冠军联赛冠军的奖金总额1.3亿美元。皇马在世俱杯拿到这1.6亿美元只需踢7场比赛，但它在欧冠拿到最终的1.3亿美元却需要踢满17场比赛。

尽管全新改制的世俱杯引发了可能加大球员工作压力、增加伤病风险的争议，但从各参赛队伍的态度看，都投入了百分之百的精力，豪门俱乐部对世俱杯的积极性，也让国际足联不惜重金，欲将世俱杯打造为第二世界杯的计划有了更大的成功可能。

不过，各大洲在足球职业化、商业化发展程度上的差异，也让世俱杯强队、弱队之间的实力差距要比世界杯参赛队伍的强弱差距大得多。奥克兰城队员的总身价大约只有拜仁慕尼黑队员总身价的1/180，周通在奥克兰城队中也是为数不多的几名全职球员之一。但就是这样一支队伍，却在太平洋的足球冠军联赛上屡屡称霸，是历届世俱杯的常客。35岁的中国球员周通，曾在中甲、中超的多支队伍效力过。他在个人社交媒体上写下的“很荣耀、很自豪，享受这一切”，或许正揭示了足球的真谛——不论球员的身价高低，荣耀、自豪、享受就是属于所有足球人的精神所在。

周通再次登上世俱杯的赛场，使得这一豪门盛宴与中国产生了一种直接联系。



北京时间6月15日上午，美国迈阿密，2025世俱杯揭幕战。梅西（左三）领衔的迈阿密国际队与开罗国民队在比赛中。

视觉中国供图

除了球员之外，还有两名中国裁判将参加本届世俱杯的执法。他们就是作为主裁判（可担任主裁或第四官员）身份入选的马宁，和以视频助理裁判身份入选的傅明。

根据国际足联公布的本届世俱杯裁判大名单，共有来自41个国际足联协会会员协会的117名裁判入选，其中包括35名主裁判、58名助理裁判和24名视频助理裁判。尽管没有中国的俱乐部参加本次世俱杯，但和世界杯、亚洲杯这些重大国际足球赛事一样，中国裁判不会缺席。

除了中国球员、中国裁判，本届世俱杯也将再次成为中国企业向世界展示中国实力和中国经济的舞台。

在本届世俱杯揭幕战，由梅西领衔的迈阿密国际队与来自埃及的开罗国民队的比赛中，赛场围挡一遍遍打出海信的广告。这家来自中国的企业，近10年来一次次作为世界顶级体育赛事的赞助商亮相于国际赛场，赛场围挡滚动的广告语也从“世界级”变成了“世界第一”。

国际顶级体育赛事赞助商不仅为中国企业提

供了在全球打响品牌的机会，也提供了在世界舞台展示中国技术的契机。海信作为世俱杯首个VAR显示官方合作伙伴，证明了在VAR技术这一对足球比赛的执法公正性、比赛连贯性有着直接影响的领域，这家中国企业得到了国际足联的认可。

从2016年开始，VAR技术作为足球史上最大的变革举措之一，正式进入大赛体系，在比赛中的作用已经得到了广泛认可。去年，海信经过多轮技术测试，成为2024欧洲杯首个VAR显示官方合作伙伴，助力裁判精准判罚。这是欧足联第一次开放涉及专业判罚领域的商业权益。根据欧足联的数据，2024欧洲杯VAR共触发26次，其中小组赛共计触发20次，相较欧冠联赛平均查看时间减少5秒，大大提升了赛事的连贯性。

曾多次在国际重要足球比赛担任视频助理裁判，同时也是本届世俱杯视频助理裁判的傅明评价说：“科技与体育正在深度融合，VAR等技术运用10年来，发展飞速，有效助力了比赛更精准判罚。”去年的欧洲杯足球赛，中国赞助商占据了超过三分之一的全球合作伙伴席位。目前的国际奥委会TOP赞助商中，中国企业也有3家，中国已经成为仅次于美国和欧洲的奥运会顶级赞助商第三大来源地。

业内人士评价，随着越来越多的中国企业借助国际顶级赛事的舞台走向世界，它们也已经不满足于单纯的形象展示，而是要把中国企业发展壮大背后的技术实力、创新意识、专业精神向全世界进一步展现出来。

本报北京6月16日电



中青报·中青网记者 郭剑

“我今年4月左脚跟腱断裂，去医院治疗以后还是感觉活动受限。”在上海嘉定全嘉社区体质测定和运动健身指导中心，两个月前受伤的市民朱容有了意外收获，“没想到家门口的这个健康运动中

# 第六次全国国民体质监测主推“体医结合、增值服务”

疗师根据我测出来的指标给我开了一份康复处方，按这个处方进行锻炼，我现在恢复到可以正常跳跃，日常行动不受限制。”过去一周，中青报·中青网记者随国家体育总局体育科学研究所工作人员走访上海、杭州、温州等地多个国民体质监测点，再次真切感受到各地民众对身体健康、心理健康的迫切需求，以及“体医结合”在各地实践得到的积极反馈——以设在全嘉社区运动健康中心的国民体质监测点为例，大约3000份样本背后，是专业运动健康师为每位受测市民提供专属运动处方、健康建议等“增值服务”。

国民体质监测是国家为系统掌握国民体质状况，以抽样调查的方式，在全国范围内对监测对象进行统一测试和对监测数据进行分析研究的工作。自2000年以

来，我国已经完成5次（2000年、2005年、2010年、2014年、2020年）国民体质监测工作。随着社会经济形态的转变和相关技术进步，2020年开展的第五次国民体质监测，已经在监测指标方面作出较大调整：比如借助国产BIA（生物电阻抗法）仪器，增加体脂率的测试；取消成年人台阶指数指标，增加成年人和老年人心肺耐力测试；成年女性增测卧位举腿、成年男性增测仰卧起坐；纵跳、背力测试覆盖20至59岁人群……

第六次全国国民体质监测于今年3月全面展开，按照计划抽样监测将于7月结束并进入总结阶段，年底发布《第六次全国国民体质监测公报》，和5次监测相比，今年开展的国民体质监测不但技术手段升级——首次采用电子采集方式报

送数据——更从以往的常规数据采集向科学健身服务理念转变，加强对受测者的健身指导，进而扩大、提升“体医融合”的范围与质量，以达到“体质有评估、锻炼有指导、慢病有预防”预期效果。

“我长期在党群中心一楼参加舞蹈队训练，上次在大屏幕上看见楼上要开展体质监测，就上来测一下。没想到这个测试不是只测一些指标，还给我出了一份测试报告，还有医生根据我的身体状况开了一个运动处方，告诉我应该怎么锻炼，这可太好了。”在上海市杨浦区股行街道党群服务中心的国民体质监测点，52岁的市民施慧莉说，“这相当于一站式服务，检查了身体状况，拿到了监测报告和运动处方，然后在这里的社区运动健康中心就能锻炼，太周到了”。

股行街道辖区内居民多达20万人，随着近年来居民健身健康需求的猛增，街道精心打造可以覆盖全年龄段人群、建筑面积约1770平方米的运动健康中心，并于2022年年底升级为智慧社区运动健康中心。根据各年龄段健身需求，划分不同健康区域，市民用每月99元的基础价格，就能实现健身需求并得到专属身体状态电子档案和健身指引，而在面向55岁以上市民开放的长者运动健康之家，叔叔阿姨还可以每月申领一张“上海体育”小程序发放的30元抵扣优惠券，享受每月69元且“一人一档”的运动健康电子档案。体育运动从来都是实现主动健康最经济、最有效的手段之一，“治病病为中心”向“以健康为中心”的观念升级，恰可证明在全民健身的范围内，“运动是为

本报北京6月16日电

# 三人篮球联赛成城市新“景观”

中青报·中青网记者 杨岫

坐落在徐汇区的上海西岸梦中心，紧邻黄浦江边，环境优美，地理位置优越。2025赛季中国三人篮球联赛（以下简称“超三联赛”）首站比赛暨上海争霸赛的较量在这里举行。虽然赛事期间，正值梅雨天气，但炫酷的灯光、动感的音乐和精彩的比赛，还是吸引了大量市民观战。

超三联赛由中国篮球协会主办，是国内最高水平的三人篮球赛事，也是继CBA、WCBA、NBL后，国内第四个职业篮球赛事。自联赛2022年启动以来，赛事规模不断扩大，职业化程度不断提升，竞争也越发激烈。根据中国篮协深篮公司提供的数据，2024赛季，超三联赛赛区数量多达21个，联赛吸引了前NBA全明星球员考辛斯、奥运冠军拉斯玛斯、米耶吉等明星球员的加盟，整体水平和比赛观赏性都有提升。

而从本站上海争霸赛的比赛中，参赛的所有19家超三俱乐部，整体实力也越发接近。以八进四的淘汰赛为例，4场比赛的分差都未超过3分，可见竞争激烈。

随着超三联赛整体水平的不断提升，联赛已经开始助力国家队。在今年3月举行的三人篮球亚洲杯赛中，由4名超三球员郭瀚宇、相智超、颜鹏和张殿梁组成的中国三人篮球国家队，先后力克中国台北队、印度队、卡塔尔队和日本队，最终在决赛中2分惜败澳大利亚队获得亚军，创造了历史最好成绩。

“在总局振兴三大球的战略指引下，联赛始终肩负着普及与推广三人篮球运动、为国家梯队建设提供人才储备的重要使命。这不仅标志着中国三人篮球在国际舞台逐步崭露头角，更展现了联赛整体竞技水平的巨大提升。”中国篮球协会副主席、国家体育总局篮球中心中国篮球协会联合党委副书记杨阳在日前进行的超三联赛赛季发布会上表示。

全新的2025赛季，虽然因为全运会的原因，赛季长度有所缩短，但因为有了之前几个赛季的良好基础，有望进一步提升联赛的关注度和影响力，促进三人篮球后备人才的储备。

深篮体育三人篮球项目相关负责人表示，新赛季联赛在进商圈、进景区和进街区三方面均实现突破——新增杨浦区原故里和文山路普者黑两大景区赛场，同时与上海西岸梦中心、成都海滨城购物中心、无锡百乐广场等8个核心商圈达成合作。除此之外，增加针对青少年群体的赛事，通过打造U8-U12年龄段的“MINI超三”，以及全民上场等赛事活动，将进一步将超三联赛下沉到更多群体当中，从而推动三人篮球在市场、人才等方面的可持续发展。

6月15日晚，随着上海横沙岛民队击败宁波海曙捷英队，本次超三联赛上海争霸赛的赛事全部结束，但新赛季的超三联赛才刚刚开始。

本报上海6月16日电

了身心健康”。因此不但有越来越多的体育医生在社区健康运动中心坐诊，也有不少医院开始试点增加“健康门诊”，依引入健身教练，为相应患者开出“运动处方”——在健身中心“治病”，在医院“健身”，体医融合的道路越走越宽。

“我现在每周来3次，以前不舒服了来（运动），现在不来（运动）不舒服，虽然这里的健身器材没有专业健身房那么新，但对我来说足够了。”65岁的王大爷现在每周来浙江温州中西医结合医院不是为了治病，而是为了到运动医学中心锻炼，“这里保障很好，我在这里非常放心”。

温州市运动医学中心由温州市卫健委与温州市体育局联合建设，是温州市首家实行国民体质监测与医疗健康体检相结合的试点单位，当“医疗属性”绑定“运动属性”，无论普通市民还是专业运动员，都在这里受益匪浅。用浙江省体育科学研究所所长潘华群的话说，卓有成效的基层实践正悄然改变体卫融合健康管理的逻辑，“从被动治疗转向主动预防，从专业机构下沉到百姓生活圈”。

本报北京6月16日电