

從競技賽場到百姓身邊： 華山運動醫學六十載破壁前行

在手術刀的方寸之間，為運動員重鑄奪冠基石；在社區健身的步道上，為百姓繫緊健康紐帶。復旦大學附屬華山醫院運動醫學科，以六十餘載光陰，打破技術壁壘、重塑服務模式、培育領軍人才，讓尖端醫療既守護競技榮耀，更惠及萬千民生。

作為中國運動醫學的開拓者與領航者，華山運動醫學科自1958年肇始，從最初的醫療體育教研室到如今的頂尖專科，從單一診療到「運動醫學+運動康復」雙國家衛健委臨床重點專科，每一步成長都鐫刻着創新印記。

文：高晶

小切口解大難題 毫釐突破惠萬千民生

在運動醫學的世界裏，精度決定成敗。刀尖的每一毫米進退，都可能決定一位運動員能否重返賽場，一位普通人能否無痛行走。華山運動醫學科的故事，正是從這「毫米之間」開始書寫。

足踝、肩肘——這些曾讓醫生棘手的小關節，手術空間狹窄如隙，傳統治療往往伴隨着較大創傷與漫長康復。科室團隊歷時二十餘年，將關節鏡微創技術錘煉至極致：僅通過幾毫米的切口，便能精準探入病灶，完成修復。這項突破，不僅榮獲了國家科技進步二等獎，更讓無數患者告別漫長的康復期，重新奔跑，轉身，擁抱生活。

科主任華英匯教授帶領團隊聚焦足踝領域，其主導的踝關節外側韌帶系統性研究，診療方案寫入十餘部行業指南，成為公認的「金標準」。與此同時，科室前任主任陳世益教授在人工韌帶領域實現從「空白」到「唯一」的跨越，其自主研發的首款國產人工韌帶，一舉打破進口壟斷，且基於中國人體型特徵大數據實現深度適配，居國際領先。

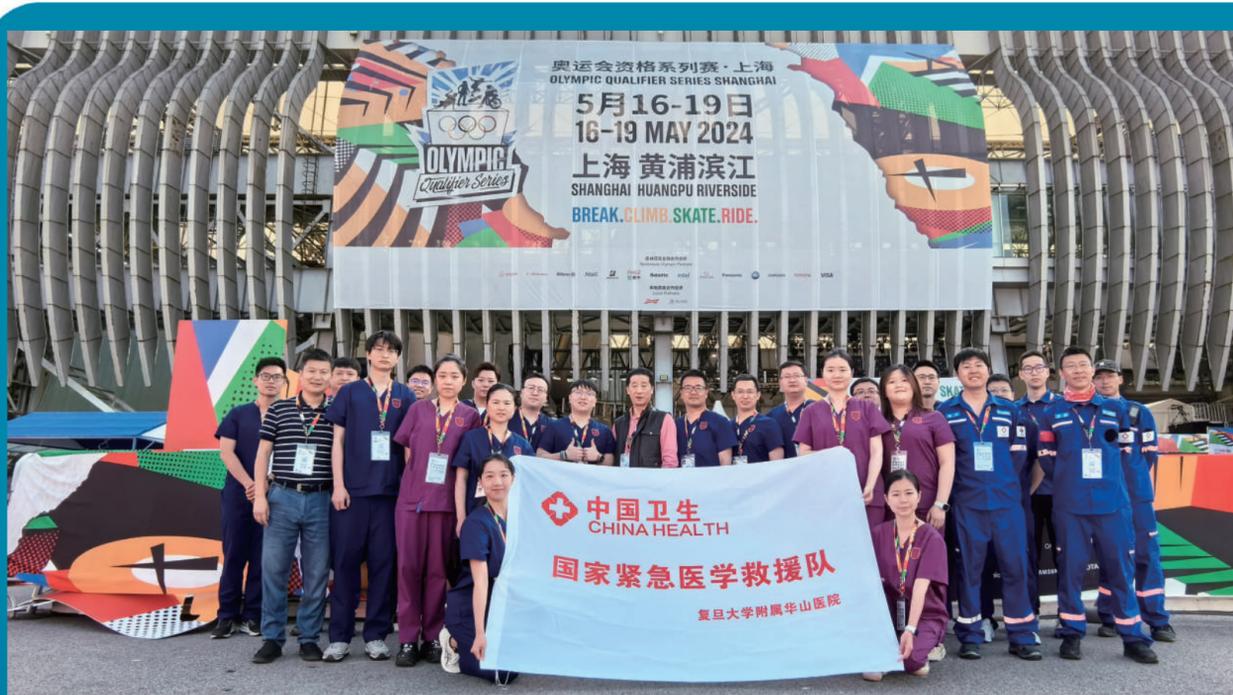
華山運動醫學科先後獲得國家「973」「863」重點項目、國家科技部重點專項、國家自然科學基金等五十餘項基金資助。截至目前，科室30餘項發明專利已成功轉化13項，構建起「臨床難題-科研攻關-產品研發-普惠應用」的完整閉環。這意味着，實驗室裏的尖端技術，正以更快的速度、更低的成本，抵達每一位有需求的患者手中。



▲華山醫院運動醫學團隊舉辦標準操作班，培訓關節鏡技術。



▲華英匯參與重陽節科普活動。



▲華山醫院運動醫學團隊在巴黎奧運會上上海預選賽中開展醫療保障。

診療圍牆之外的賽場擔當與民生溫度

如果說技術是深度，那麼模式則決定了服務的廣度。華山運動醫學科跳出傳統診療的圍牆，構建起「競技體育保障+全民健康服務」雙輪驅動的全新生態。

賽場上，他們是「金牌護航者」。從北京到巴黎，從F1賽道到女足世界盃，華山團隊的身影活躍於數十項頂級賽事。而在十多年前，許多運動員受傷後卻是會傾向於去國外進行手術。

華英匯作為連續兩屆奧運會的運動康復特聘專家，多次參與國際國內重大賽事醫療保障，成為眾多傷病職業運動員的「康復曙光」。其中，東京奧運會前夕，跳水小將陳芋汐在訓練中意外受傷，危急時刻，華英匯受上海體育局委派，帶領團隊奔赴集訓基地，制定融合傳統中醫與現代運動康復的綜合治療方案，以歷時月餘的全程駐訓，最終助力陳芋汐出征奧運，勇奪一金一銀。

守護劉翔、鄒市明、徐莉佳、陳芋汐等冠軍的背後，是十餘年如一日的精準保障。「我們多一分精準，運動員就多一分勝算。」華英匯的話，道出了這支團隊的責任與赤誠。

社區裏，他們是「健康守門人」。如何讓三甲醫院的優質專科資源，流淌進城市的「毛細血管」？科室首創「社區運動醫學」概念，率先與社區衛

生服務中心開展緊密合作，賦能社區學科建設和服務升級，形式包括派醫師下沉指導，多形式培訓社區康復醫師、全科醫師和康復治療師，定期召開相關內容的沙龍和論壇，同時開展形式多樣的運動健康科普，全方位提升基層運動醫學服務專業能力，讓居民在家門口就能得到專業的運動損傷防治與康復指導。

「我們在社區看到很多常年運動損傷但沒有得到及時和正確診治的患者，其中半月板損傷、交叉韌帶撕裂、肩袖損傷等居多」，華英匯說，「這類患者受傷之初並未有太多感受，但經年累月『老傷』不干預，導致關節毀損，嚴重影響生活質量。社區作為老百姓家門口的醫院，能及時做好第一道診療防線。及早發現病變，及時正確治療，就能讓患者重返正常生活和運動，對於複雜病例，根據病情，還能通過綠色通道轉至上級醫院及時治療，避免病情加重。」

目前，這類合作已拓展至21家社區單位，真正實現「社區首診、疑難轉診、康復回社區」的閉環服務。

與此同時，科室牽頭成立长三角運動醫學聯盟，聯動江浙滬皖百餘家醫療機構及社區衛生服務中心，通過遠程會診、技術培訓、標準輸出等形式，推動區域運動醫學診療規範化與同質化發展。



▲華山醫院運動醫學團隊在國家隊訓練基地巡診，為國家隊運動員開展診療。



▲華山醫院獲「中國國家隊合作醫院」稱號。



▲華英匯受聘國家體育總局「備戰巴黎奧運會醫療康復專家」。

育英才揚國術 華山運醫的國際名片

學科的高度，取決於人才的厚度與國際視野的寬度。作為國內運動醫學教育的搖籃——首批碩士點、上海唯一博士點及博士後流動站，這裏已培養碩博人才200餘名，形成老中青銜接緊密的人才梯隊。科室前任主任陳世益教授和現任主任華英匯教授共同獲得國家科技進步二等獎，陳世益教授還獲國際運動醫學最高榮譽「渡邊-高木獎」，華英匯教授也榮獲第二屆「國之名醫」等榮譽，眾多骨幹入選上海市各類人才計劃，實力備受認可。

團隊近十年已在國內外核心專業雜誌發表論文600餘篇（SCI 300餘篇）、主編或參編專著30餘部，9人次擔任國際專業SCI雜誌編委。

國際舞台上，華山團隊始終是「中國聲音」的堅定發聲者。至2025年，已連續二十一屆舉辦「國際關節鏡與骨科運動醫學論壇（IFOSMA）」，分別與FIMS、ISAKOS、APKASS、AOSSM、中華

醫學會運動醫學分會和骨科分會，以及國際知名大學和醫療機構的合作，來自世界各地的頂尖運動醫學醫生參會與授課，全國逾4.5萬人次相關科室醫師曾參與學習；2017年，華山運醫成功舉辦被譽為「運動醫學奧林匹克」的ISAKOS全球雙年會，陳世益教授出任大會主席，向百餘國專家展示中國技術。

作為ISAKOS全球教育培訓中心，科室每年開展15批次技術培訓，接收國內外進修醫生近千名，將中國微創技術與理念系統輸出。華英匯教授作為APKASS足踝委員會主席，多次站上國際講台授課——運動醫學的中國方案，正獲得全球同行的高度認可。

六十載風雨兼程，從筆路藍縷到躋身國際前沿，華山運動醫學科的歷程，是以創新為筆、以仁心為墨的體醫融合之路。在毫米刀尖上突破技術極限，在賽場上守護國家榮耀，在社區裏扎根百姓健康——他們讓運動醫學不再僅僅是冠軍的保障，更成為每個人通往健康生活的橋樑。

未來，這支團隊將繼續以技術為刃、以模式為帆，在創新之路上穩健前行，為更多運動夢想護航，為中國運動醫學高質量發展注入源源不斷的生機與活力。

科學運動避傷指南——華山專家教你「動」得安心

隨着運動熱潮席捲，損傷預防比治療更重要。華山運動醫學科專家結合常見誤區，給出以下貼心建議：

運動前，熱身要做「實」。5-10分鐘的關節環繞、高抬腿、弓步走等動態熱身，能顯著降低拉傷風險。選對裝備也關鍵：跑步配緩震鞋，球類穿防滑鞋，中老年人可合理使用護具。

運動中，聆聽身體聲音。避免突然加量，每週強度增幅不宜超10%。出現關節刺痛或異常酸脹，應立即休息。保持正確姿勢：跑步落腳輕盈，深蹲膝蓋不超腳尖。適時補水，保持狀態。

受傷後，牢記「RICE」原則。休息（Rest）、冰敷（Ice）、

加壓（Compression）、抬高（Elevation）。若關節腫脹、活動受限或疼痛持續一周，務必及時就醫，避免小傷拖成慢性病。

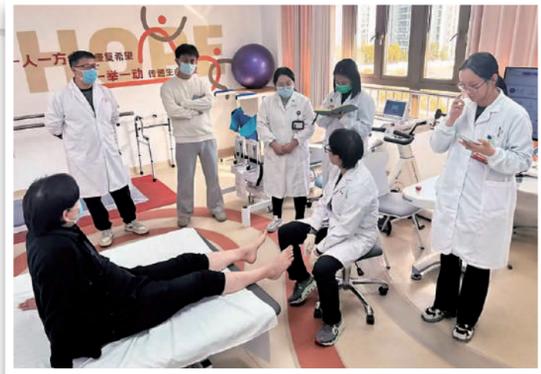
特殊人群，更需量體裁衣。

青少年：重在動作規範，避免過度負重，受傷後及時干預以免影響發育。

中老年：優選快走、游泳、太極等低衝擊運動，避免爬樓、頻繁深蹲。

術後人群：嚴格遵循康復計劃，從基礎力量開始，循序漸進，忌急於求成。

運動的核心是健康與快樂。掌握科學方法，方能行穩致遠。



▲物理治療師孫楊指導社區運動醫學開展。