



政府开放日，宝山体育邀您探秘“跑马”门诊 +脊柱侧弯筛查，带娃解锁健康运动

各位热爱运动的市民朋友们：

马拉松热潮席卷而来，但“跑步膝”、跟腱炎、赛后恢复难……这些运动路上的“拦路虎”是否也困扰着你？

为了满足广大市民对科学运动与健康管理的需求，在本年度“政府开放日”之际，宝山区体育局联合上海市第二康复医院，现面向全区公开招募 15 组市民家庭，走进这家专业康复医院，实地体验从“青少年姿势异常”到“成人运动损伤”的科学干预全流程。

上海市第二康复医院是宝山区集康复医疗、教学、科研为一体的康复专科医院，先后获评“上海市文明单位”“中国康复医学会科普示范基地”。

医院不仅开设了由骨关节康复科、心脏康复科、中医康复科等联合的“马拉松多学科门诊”，同时也在青少年脊柱侧弯、扁平足矫正、步态纠正方面积累了丰富的评估与康复经验。

活动亮点抢先看：

1.探秘“马拉松多学科门诊”

您将零距离了解这个由骨关节康复科、心脏康复科、中医康复科等专家组成的 MDT 团队，看他们如何为跑者提供赛前精准评估、赛中即时防护、赛后科学恢复的全周期护航。

2.实地体验专业康复项目

不再是枯燥的讲座！您将有机会实地体验精准的跑姿步态分析、足底压力检测，甚至感受冲击波治疗或中医推拿等针对运动损伤的“黑科技”与特色疗法，了解如何通过科学手段“无伤奔跑”。

3.探秘高压氧舱，解锁赛后恢复“加速器”

您将走进高压氧治疗中心，了解高压氧如何通过增加血氧含量、促进微循环，帮助运动后的组织修复与疲劳消除，亲身感受这一助力顶级运动员快速恢复的“秘密武器”。

4.青少年体态筛查 + 康复工程“智造”联动体验

现场为孩子进行脊柱侧弯初筛、体态评估及足底压力检测，快速识别高低肩、驼背、足弓塌陷等问题。同时，您将走进康复工程科，亲眼见证如何通过 3D 扫描和足底压力分析，为扁平足、足外翻等问题量身定制矫形鞋垫与运动护具，从生物力学源头优化步态、预防损伤。康复治疗师还将结合筛查结果，给出家庭可操作的居家干预建议与矫正训练方向，让“筛查—干预—辅具适配”形成闭环。

招募详情

招募对象：本区市民，共 15 组，每组限定 1-2 人（18

岁以下未成年人需由成年人陪同)

活动时间: 2026 年 8 月 7 日 上午 9 点 30 分-11 点

活动地点: 上海市第二康复医院(宝山区长江路 860 弄 111 号门诊大厅集合)



活动停车: 宝山区长江路 860 弄 10 号

报名方式: 关注“宝山体育”微信公众号, 根据 2026 年 7 月 16 日即将发布的“政府开放日”活动链接, 后台回复【政府开放日】获取报名链接, 填写信息即可。

温馨提示:

请报名成功的市民朋友穿着舒适的运动服装和鞋子自行前往, 以便更好地体验相关评估项目。

这个暑假, 带上孩子一起来二康, 给全家人的运动能力做一次“深度保养”吧。