

是“学霸”也是体育健将，即便在运动的冬歇期，上海青少年的运动热情也停不下来。近日，上海市首届青少年羽毛球公开赛在上海中学体育馆举行，现场探访，比赛中，记者发现不少文体双修的青少年羽毛球人才。

文体双修

帅气的脸庞、高挑的身形、扣球的背影与林丹有几分相似，来自上海中学国际部的周睦人的球技让同学们欢呼声不断。

周睦人今年 15 岁，球龄却有 5 年。“表哥带我走进了羽毛球世界，没想到这一琢磨下去，自己也上了瘾。”原来，表哥孙子谋是广东一所体校羽毛球运动员，在他的影响下，小睦人练上了羽毛球，表哥成了他第一任教练。“时过境迁，表哥现在膝盖受伤不打了，不过经过 5 年努力，我的球技应该在他之上。”周睦人自信地说。

如果不是周睦人的同学私下爆料，记者根本没法把意气风发的他与“学霸”一词联系到一起。“他善于分配时间，学习与羽毛球双开花，不仅球技棒，成绩也始终在年级前 50 名之内，理科更是他的特长。”要知道，在上海中学这样一所著名的重点学校，成绩始终能在年级中名列前茅并不容易。

铿锵玫瑰

虽然只是青少年间的较量，场上却是藏龙卧虎。17 岁的孙文英——这位同学们眼中的“铿锵玫瑰”，最终夺得了女子甲组(高中组)的冠军，上海中学副校长王辉向小姑娘竖起了大拇指，“别看她身材娇小，体内运动能量可不得了，她代表着同龄人中的最高水平。”

赛场健将 课堂“学霸”

上海中学体教结合培养青少年羽毛球人才



沪上青少年钟情羽毛球运动

本报记者 周国强 摄

同龄人中的最高水平? 这可不是吹的。“我是与上海羽毛球队的关芯、杨紫嫣、蔡以昕一起长大的，不同的是，她们选择成为专业运动员，而我则特招进入上海中学乒羽班。”孙文英说“我从不后悔选择升学这个决定，运动员之路比想象中坎坷许多，进入体育圈的人很多，而真正能出成绩的却又太少了。”上午上课，下午训练，孙文英的成功完全是汗水的结晶。“只有比同龄人付出得多，才能收获更多，学

习与羽毛球我一个也不想放下。”

因材施教

一花独放不是春，百花齐放春满园。乒乓球与羽毛球是上海中学的拳头产品，在普及青少年体育方面，上海中学副校长王辉有着独门秘法。“我们希望培养有文化的体育人，所以因材施教很关键。乒羽班文化都是小班化教育，课程由教师单独授课，教材也用的是自编教材，虽然费用上去了，但是效果很

明显。”王辉说：“举例而言，英语方面，我们会教乒羽班体育术语的英语，这样他们与外国学生比赛也就没有语言障碍了。”

运动员总有退役的一天，“文化素质也是一个运动员必要的条件，我眼中这才是真正的体教结合。”王辉介绍：“高三的孙文英比同龄人幸运许多，虽然即将面对高考的考验，学校正帮她介绍羽毛球特招的高校，为她解决后顾之忧。”本报记者 厉苒苒 实习生 沈佳灵

记者手记

上海市体育局青少年体育处处长胡红很忙，她的手边是厚厚一摞明年青少年体育赛事的计划。从四年一届的市运会到回归申城的全国青少年锦标赛，还有首次在沪举办的国际青少年乒乓球锦标赛等……明年申城将迎来青少年赛事的集体爆发。

在身边寻找感兴趣的体育项目，在比赛中结识更多志同道合的朋友，在竞技中挖掘体育最本质的快乐。这些比赛旨在面向不同年龄不同竞技水平的申城青少年，提供更多比赛交流机会，挖掘上海竞技体育后备人才。“赛事清单”未完待续，申城青少年的运动快乐幸福有依。 厉苒苒

体彩公告

排列 3 第 13350 期

中奖号码:0 5 2

直选 4071 注 1000 元

组选六 8704 注 166 元

排列 5 第 13350 期

中奖号码:0 5 2 1 1

直选 27 注 100000 元

超级大乐透第 13150 期

中奖号码:06 07 14 18 22 + 08 11

一等奖 1 注 10000000 元

二等奖 19 注 282164 元

三等奖 53 注 27738 元

四等奖 217 注 3000 元

五等奖 4687 注 600 元

六等奖 18144 注 100 元

七等奖 229268 注 10 元

八等奖 2542752 注 5 元

一等奖基金累积数:195421794.42 元

爱牙
热线

备战寒假牙齿矫正，要注意“早、适、好”

本期聚焦 青少年寒假矫正

又到了寒假矫正黄金期，由于牙齿正畸治疗所需时间相对较长，而学生平时功课繁重，往往为每次复诊时间而担心，所以很多家长趁着寒寒假带孩子接

受牙齿矫正治疗。不必为了耽误学业而烦恼，同时也有充分的时间配合医生治疗，爱牙热线联合口腔医院专家，提醒各位读者牙齿矫正要注意“早、适、好”。

牙齿咬合不良不仅妨碍我们的正常饮食，有损口腔健康，同时有碍面部美观，妨碍社交，青少年正处于成长发育期，正是不断向外界表现自己、展示自己的最好机会，不能因为牙齿不齐的危害阻碍了成长发展的机会。

咬合不良将会给我们的牙齿带来哪些危害：

1. 影响发育:某些牙齿排列不齐，会妨碍上下牙颌骨的正常发育，使畸形愈来愈严重。
2. 影响健康:咬合关系不正常，不能将食物嚼细。容易引起胃肠疾病，以致影响身体健康。
3. 易患牙病:牙齿排列不整齐，就很难保持口腔清洁，使牙齿容易发生龋齿，牙龈也很容易发炎。更有可能引起牙周组织的疾病。
4. 影响社交:牙弓前突或反颌都会使唇齿不美观，影响面部形象，久而久之增加患者心理阴影，影响正常社交。



5. 影响功能:牙齿不齐，是上下牙接触面积减少，除了可减低咀嚼功能外，还会使发音不清，尤其是齿音发不准确。

早:早发现、早治疗、切莫错过矫正黄金期

青少年矫正牙齿要讲究“黄金期”。青少年牙齿矫正的年龄“黄金期”是 12-18 岁，牙齿矫正就是需要利用面部生长发育的潜力，以确保牙齿移动及牙槽骨改建的效率达到最佳状态，从而取得完美的矫正效果。

很多家长对于青少年牙齿矫正不了解，他们会觉得等长大了在矫正也来得及。如若错过 12-18 岁这个儿童牙齿矫正“黄金期”，进入成人期再进行牙齿矫正的话，牙齿矫正的效果就明显不如儿童期和青少年期。因为一旦成人，牙齿和肌肉都已固定成形，再做矫正治疗会耗费更长的矫治时间，效果也会略逊于黄金期的矫正效果。

适:矫正方法多，选择适合自己的最重要

矫治方案是正畸治疗质量保证的中心环节。复诊时，医生将在详细分析牙齿问题的基础上，通过模型分析、X 线头影测量数据等检查结果，和患者讨论适合的治疗方案，制定矫治计划。包括是否需要拔牙，拔哪些牙；选择何种矫治方法，选择何种矫治器，是否需要辅助装置，矫治过程的注意事项及相关费用、矫治后能达到的效果等。

目前普遍应用的方法是固定矫治和无托槽隐形矫治。固定矫治的直丝弓矫治设备中，有经济实惠的国产金属矫治设备、精细舒适的进口金属矫治设备、相对美观的陶瓷矫治设备；具有快捷、高效特征的自锁托槽矫治设备。无托槽隐形矫治技术集美观、舒适、方便、卫生四大优势于一身，消除了正畸过程中“铁齿钢牙”的尴尬，牙齿上没有托槽和钢丝，患者可自行摘戴，能在别人不知不觉中完成矫治，越来越受广大患者的喜爱。

正畸治疗时间一般为一年半至两年。年纪小、畸形程度轻的患者治疗时间会短些，成人正畸的时间会相对延长。正畸治疗的费用与治疗难度，矫治方法、矫治器的选择、辅助装置及矫治疗程相关，患者可根据个人的情况和需求进行选择。

好:技术好、医生好、一定要选择专业的口腔医疗机构

选择医生很重要，口腔正畸医生应是经过正规口腔正畸培训、具备必要的正畸基础理论和一定临床经验的口腔医生。医生的诊断、矫治水平和对矫治过程控制能力，将决定矫治效果。缺乏全局观和长远观的矫治，非但不能达到功能与美观相协调，实现长期稳定的矫治目的，还可能造成口腔功能的损害。口腔机构至少应拥有能拍摄全颌曲面断层片和头颅定位片的医用拍摄器械。

长假矫正效果最佳“七分靠医生，三分靠自己”。最佳的治疗效果来自医生正确的治



疗设计及患者良好的配合。而且学生们可以趁着假期时间充裕，让唇齿磨合，不妨碍日常生活。大人也可以随时了解孩子的矫正进度，这些对矫治都有利。除此之外还有很重要的一点，就是在家长的督促、协助下可以尽快适应矫治生活，包括刷好牙，吃早饭，配合好治疗(比如戴皮圈、戴头帽等等)。每个人需要配合的具体方式是不同的，许多矫治器的戴用要求时间必须充足，孩子可以较长时间的戴用矫治器可保证取得最佳的治疗效果，缩短治疗时间。并且短期内牙齿的排列及面型即可有较明显的改善，增强孩子对矫正的信心，提高患者的配合度以达到理想的矫治效果。

更多问题，欢迎致电爱牙口腔咨询热线 021-33318171 专业人员会第一时间为你解答各类口腔相关问题。