

从护航“苏超”到守望“社超”

徐州体育医院推动“运动是良医”走进社区

本报记者 晏飞

9月5日下午，翠屏山街道云飞社区足球场，2026中国社区足球超级联赛徐州赛区启幕。16支由社区居民自发组建的队伍，队员年龄从18岁到60岁不等，分“激情组”与“活力组”展开角逐。场上既有冲刺如风的精神小伙，也有不服老的白发老将。而场边，一群身穿白大褂的守护者，目光始终没有离开过他们。

从“职业”到“草根” 保障难度不降反升

徐州体育医院（徐州仁慈医院）作为此次赛事的专业保障单位，同时也是“苏超”徐州队的官方健康保障指定单位。从服务准职业级联赛到护航社区草根赛事，保障对象变了，但保障标准丝毫没有降低。

“从‘苏超’到‘社超’，对抗强度看起来降了，但从保障角度讲，风险一点不低。”来自徐州体育医院（徐州仁慈医院）赛事医疗保障的负责人在接受采访时坦言。“苏超”球员多为接受过系统训练的年轻选手，年龄集中在20岁左右，身体基础扎实；而社超的参赛者从十几岁的小伙子到五六十岁的白发老人都有，身体状况参差不齐。“你不知道他身体其他方面有没有潜在问题，心肺功能怎么样。对接受过系统训练的年轻球员来说不太可能出现健康问题，但‘社超’球员就不好说了。”

正因如此，徐州体育医院的保障方案作了针对性调整。考虑到本届赛事中老年参赛者占比较高，运动中心脑血管意外风险相对更大，保障团队在赛前专门优化了应急预案。赛中密切关注场上球员的面色、呼吸与

步态变化，发现异常第一时间上前询问、协助处置，把干预窗口前移到比赛现场。赛后，则针对不同年龄段的恢复需求提供差异化指导，帮助参赛者科学放松、平稳恢复。用负责人的话说：“保障来讲一点都没放松，不能降，甚至更复杂了。”

硬核技术加持 家门口的“国家队”级保障

徐州体育医院依托徐州仁慈医院建设，是苏皖鲁豫省际交界地区首家以“体育”命名的医疗机构。医院拥有国内少有的“十位一体”大型综合骨科，在运动损伤的机器人手术、微创治疗等方面打下了坚实基础。

2025年11月，徐州体育医院成为北京大学第三医院运动医学专科医联体理事单位，打通了与国家级运动医学中心的绿色通道。2026年7月，国际知名运动康复专家励建安教授受聘为名誉院长。一支覆盖骨科、运动医学全亚专业的顶流专家矩阵已然成形。

技术的硬核实力，在“苏超”赛场上已有验证。2026年初，徐州队球员高明宇在比赛中锁骨骨折，医院采用世界首创的微创技术——3D打印导板联合骨科手术机器人辅助弹性髓内钉经皮微创内固定，术后15天即重返训练场，42天后正式复出比赛。这一术式经科技查新确认为国内外首创，已累计治疗百余位锁骨骨折患者。

如今，这套“全链条”保障体系从职业赛场延伸到了社区球场。从赛前体检、伤情评估到术中绿色通道、术后康复，一套完整的运动员全周期健康管理体系高效运转。不同的是，服务对象从专业球员变成了邻居大叔和楼下小伙。

“运动是良医” 让健康理念走进社区

护航赛事只是第一步。徐州体育医院更大的愿景，是借赛事把“运动是良医”的理念送进千家万户。

医院希望通过赛事保障这个窗口，向不同年龄段的人群传递科学的运动健康知识：对青少年，运动可以提升专注力和体能；对久坐的上班族，运动能改善体态和活力；对中老年人，运动更是干预高血压、糖尿病、骨质疏松和肌少症的重要手段。

作为江苏省运动促进健康中心，徐州体育医院已开设运动康复门诊、运动损伤门诊和运动促进健康中心。医生和运动康复师联手，为市民提供从健康评估、运动指导到效果跟踪的闭环服务。医院还形成了“运动+慢病管理”“运动+青少年姿态管理”“运动+康复”等特色服务模式。医院连续两年担任“苏超”徐州队官方健康保障单位，多次承担国家级武术、手球、青少年足球赛事等保障任务，每年保障十余场省市级群众体育赛事，通过赛事保障、义诊宣教、日常监控、医疗资源下沉等形式，每年服务市民约40万人次。

绿茵场上，一位满头白发的“活力组”球员拼抢后大口喘气，场边的医护人员快步上前询问情况，在确认无碍后，老人笑着摆摆手，继续跑向球门。

从“苏超”到“社超”，从职业球员到社区邻里，徐州体育医院守护的不仅是比赛的顺利进行，更是一个“人人爱运动、人人懂运动”的健康徐州。正如赛事主题所言：“活力社超、幸福邻里”，当运动成为生活的一部分，当健康守护就在身边，这座城市的活力与温情，正在绿茵场上悄然生长。

别把“难言之隐”当成衰老必然

专家呼吁重视男性泌尿健康

文/本报记者 马薇妮 通讯员 王舒 图/本报记者 秦媛

步入中老年后，不少男性出现夜尿增多、排尿费力等情况，很多人认为这是年纪大的正常表现，默默忍受、闭口不提。对此，徐医大附三院泌尿外科主治医师邱冬指出，泌尿系统的异常并非衰老的必然结果，而是身体发出的求救信号，需要引起重视。

莫把小毛病拖成大隐患

今年以来，65岁的康大爷夜里总是频繁起夜，每晚要起床三四次，且尿线变细，排尿总感觉排不干净。他觉得上了年纪的人都这样，硬扛着不愿就医。直到出现排尿费力、小腹坠胀难忍，才在家人的陪同下到徐医大附三院就诊，检查后确诊为前列腺增生。

“像康大爷这样的患者我们接诊过不少，碍于面子不愿意就医，如果继续拖延，极有可能损伤膀胱与肾脏功能。”邱冬表示，前列腺外形就像一颗栗子，长在膀胱下方，紧紧包裹尿道。随着年龄增长，腺体发生增生肥大，就会挤压尿道，相当于水管被堵住，排尿自然就不通畅。前列腺增生发病和男性体内雄激素水平变化密切相关，年龄越大发病率越高，50岁以上男性需要格外警惕。

前列腺增生有哪些典型表现？邱冬介绍，前列腺增生最常见的表现就是排尿次数增多，尤其是晚上，可能要起夜好几次，严重影响睡眠质量，还有就是排尿困难，比如尿线变细、淋漓不尽，需要鼓肚子用力，才能排出来，甚至有些患者排完尿后，感觉膀胱里还有残余尿液。这些症状放任不管的话，会引起如尿路感染、膀胱结石等症状，甚至肾功能受损等并发症。“虽然这是正常的衰老过程，没法‘预防’它不长，但我们可以科



为患者查房。

学地管理它，避免出现严重并发症。”邱冬说。

生活中，很多人容易混淆前列腺增生和前列腺癌。一听到自己患有前列腺增生就十分担忧。对此，邱冬表示，良性前列腺增生不等于前列腺癌，也不会直接演变为癌症，但就诊时需要同步做好前列腺癌筛查，排除恶性病变。不少男性因为觉得难为情选择硬扛，长期忍受排尿不适，等到肾脏已经受损再来治疗，得不偿失。

阶梯化治疗守护男性泌尿健康

“前列腺增生治疗讲究阶梯治疗，并不是所有患者都需要开刀，要结合症状轻重分层处理。”邱冬介绍，前列腺增生的临床治疗分为三个阶梯，可以对症选择干预手段。

第一阶梯为观察等待，适用于症状轻微、对日常生活影响不大的患者。无需药物或手术，重点做好生活方式调整，如睡前减少饮水量，忌酒、少吃辛辣刺激食物，养成不憋尿的习惯，定期复查随访等。

第二阶梯是药物控制，当尿频、排尿费力已经明显干扰睡眠和日常生活，就需要药物干预。一类是让膀胱

和尿道肌肉放松的药物，见效快；一类是让前列腺体积极缩小的药物，起效慢但治本。

第三阶梯属于手术治疗，主要针对药物效果不佳，或是出现急性尿潴留、反复血尿、肾积水等重症患者。科室既开展传统经尿道前列腺等离子电切术，也配备更为先进的经尿道前列腺蓝激光汽化切除术。“相较于传统术式，蓝激光手术时间更短，术中出血更少，对性功能保留效果更好，医生会结合患者身体状况、实际需求，个体化选择最合适的手术方案。”邱冬说。

“中老年男性出现排尿异常千万不要讳疾忌医。”邱冬提醒，老了并不代表就要忍受排尿痛苦，前列腺增生有成熟的诊疗手段。家属也应当多关注长辈排尿方面的变化，及时到泌尿外科就诊，早评估、早干预，让老年人晚年生活不再被排尿问题困扰。

本期专家 邱冬

徐医大附三院泌尿外科主治医师，毕业于江苏大学临床医学院，获医学学士学位。在徐州医科大学攻读硕士学位期间，分别以共一和二作发表2篇SCI论文，IF均在5分以上。擅长泌尿系结石和前列腺增生等相关疾病的诊疗。2026年6月，代表江苏参加全国病历书写大赛门诊赛道的比赛，获得个人三等奖。

