

华山医院副院长、华山医院援鄂医疗队总领队马昕指导科学踢球——

防护热身必备 按年龄调强度

“我们整个社会目前都处于复工复产的阶段,老百姓对于疫情防控充满了信心,我们也取得了阶段性的胜利。随着体育场所、电影院的逐步开放,我们正愈发接近回归到正常的生活当中,包括市民足球节的开幕同样也是一个非常积极的信号。”

本报记者 薛思佳

在常态化防疫的大背景下,疫情防护工作自然成为了上海市民足球节的重中之重。华山医院副院长、华山医院援鄂医疗队总领队马昕通过幽默有趣的讲述,向大家普及、分享了足球运动中的防疫知识,“我以前非常喜欢参加足球运动,还是大学足球队中的一员,但随着年龄增长以及自身伤病,我从前锋踢到了后卫,还客串过守门员,最后变成了替补席上的领队。踢球首先要做好个人防护,像足球这样的室外运动相对来说安全性是比较高的,但对于室内密闭性的体育活动来说,还是要做好防疫措施。其次是要做好准备活动。现在很多人都不重视运动前的热身,这是错误的行为,另外就是大家要根据自身的年龄和体能状况去调整运动强度,我建议还是要定期去咨询专业人士,给自己设计一些科学合理的运动方式。”

在马昕看来,上海市民足球节的开幕给社会释放了积极向上的信号,“我们整个社会目前都处于复工复产的阶段,老百姓对于疫情防控充满了信心,我们也取得了阶段性的胜利。随

着体育场所、电影院的逐步开放,我们正愈发接近回归到正常的生活当中,包括市民足球节的开幕同样也是一个非常积极的信号。”

马昕表示体育场所的开放和体育赛事的恢复是一个循序渐进的过程,需要时间和耐心,“现在我们国家的疫情确实处于一个平稳阶段,但只要其他国家的疫情没有得到控制,对于中国而言都是一个挑战。这个需要根据疫情的波动变化去临时调整,我们注意到之前北京、大连和新疆都出现了反弹的现象,这确实会对我们的日常生活带来一些新的影响,但这都是正常的。”

在《人间世》纪录片中,镜头记录下了马昕在武汉同济医院中法院区为一名新冠肺炎患者进行手术治疗的的全过程,在缺氧密闭的状态下,马昕和他的同事们顺利地为一位老人完成了长达三个多小时的截肢手术,当他脱下防护服的一刹那,汗水早已浸透了他身上的衣服,精力和体力上的消耗肉眼可见,“我觉得这确实跟我们的日常锻炼分不开,真的是至关重要。”据了解,热衷体育锻炼已然成为了华山医院的一种文化,很多医护

人员都会利用闲暇时间去进行锻炼,医院也会不定期进行一些徒步、军训等团建活动,提升大家的身体素质,锻炼大家的意志品质,“作为外科医生来说,我们平时一站就是五六个小时,这需要一定的体能作为保障,包括我们外出执行救援任务的时候,如果自己身体都不行又如何去救治别人,所以一定要有一个健康和强壮的体魄。”据马昕透露,在华山医院组织军训期间,医护人员身体素质让教官都感到惊讶,“教官说他每年都给大学新生进行军训,但身体素质远不及我们医护人员。”

随着新冠肺炎疫情在年初的暴发,越来越多的百姓愈发开始重视日常的体育锻炼,这让马昕感到颇为欣慰,“这次疫情确实给我们日常的工作和生活带来了新的挑战,甚至是改变了我们的生活方式。以前大家都喜欢扎堆,感觉更热闹一些,但现在大家都会注意这方面。”马昕说道,“实际上体育锻炼不仅仅是强身健体,对于缓解精神压力同样是一个很好的渠道,所以在隔离期间,我们也会建议大家适当地进行一些个人运动,来保持自己的身心健康。”



华山医院副院长、华山医院援鄂医疗队总领队马昕 本报记者 陈嘉明 摄

第三届市民运动会提供舞台

小众项目破旧立新 拆门槛增趣味

在上海市民的健身习惯调研中,跑步和健步走以“简单易上手”的特点,常年稳居众多体育项目的领跑位置。这是一个事实,也是一种启发,如今一些相对小众的项目已经或正在努力破旧立新,将“拆门槛”与“增趣味”同步推进——而今年的第三届市民运动会便是一片可供尽情施展的舞台。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

▶ 小运动员在比赛中
图片由拳跆拳道提供



像打电子游戏那样 开始你的跆拳道启蒙

越多人习惯“现实中使力+电子屏显示结果”的游戏互动模式。而在市民运动会的跆拳道赛场上或者走入商场的推广活动中,无论是人机对话测你出击动作的速度和力度,还是两人切磋,通过设备做到实时的街机场景头顶血条直观体现,都能让参与者们感到更多的游戏乐趣。

章宇说,将科技手段引入到跆拳道的启蒙与推广中,这是他们从2017年开始便在做的一件事。最初,他们只是引

入了让参与者对抗电子沙袋的新参赛模式,结果此举收效不错,为赛事成功吸引到了一批零基础者。后来,科技手段的引入与运用更加多元与体现趣味性,他们把“飞机大战”“愤怒的小鸟”等高人气的游戏精髓全都借用到了由腿部操作的踢腿游戏中。而在今年的市民运动会上,他们则是在原基础上,又加入了像街机游戏中的虚拟实时血条等新元素,以便给大家在参与和观看比赛时能有更直观的感受。

商场里面赚吆喝 打造体育互动区

酒香也怕巷子深,跆拳道运动想得到更好地推广,除了正儿八经的全民健身赛场外,最好还能得到更多的外援之力。“此前就有走进商场、跟商场合作的计划,今年上半年碰上疫情,更多商场正好也有了这样的引流需求,于是我们一拍即合。”拳跆拳道负责人章宇介绍道。

传统阵地线下赛,三级联动办起来;全新板块线上赛,拆解难度考细节;还有商场互动区,积极推广在身边——搭着市民运动会的快车,拳跆拳道给今年在全市的跆拳道赛事与推广活动画出了三条跑道。尤其在商场里设立互动区这一条,被认为是最有可能把零基础者吸引进来的推广场景。

章宇表示,“推广”二字渗透在他们工作中的各个环节。比如,今年他们的线下赛按照市民运动会总则,分为街镇、区级和市级三级办赛体系,在街镇赛和区级赛中他们都会设立吸引零基础或低基础者参与的推广板块。不过,说到真正的“出圈”与“圈粉”,确实还是更为生活场景的商场互动区在这方面更有优势。

“今年是第三届市民运动会的举办年,我们主要承担跆拳道项目推广的任务,在符合防控要求的前提下,针

对商场特点做了不少免费活动,目前已涉及十多个商场。我们与商场的合作模式是资源互换,一方面,我们的互动区能吸引到有孩家庭和情侣档来体验,为商场引流;另一方面,人们在逛商场时看到互动区,也会顺带过来体验一下。”章宇表示,虽然商场互动区的开设时间不算长,但目前已经为项目推广发掘到了不少爱好者人口,尤其在暑假期间,那儿更是成了孩子们的乐园。

哪怕你是刚接触的跆拳道的“菜鸟”,也可以通过人机互动一顿猛操作,最终你的攻击力数据将被系统采集,并在屏幕上得到实时体现。另外,互动区里还会有一些适合亲子档、情侣档或朋友档来合作完成的游戏项目,这也是一处特别适合商场人流特点的设计。

另外值得一提的是,为鼓励跆拳道爱好者积极参加本届市民运动会,积分鼓励形式也将出现在这次的赛场上。章宇表示,上海市民在过去三年的城市业余联赛中获得的赛事积分,也可以按一定比例直接带到本届市民运动会中,以此进一步体现全民健身、全民参与的健康理念。