

市政协委员顾薇玲建议市区联动——

建设沪西大型综合体育场馆

本报记者 丁荣

体育作为人民日益增长的对美好生活需要的组成部分，已经成为不可或缺的现代生活方式和经济社会发展的重要支撑。在上海市政协十三届四次会议上，市政协委员、致公党普陀区委主委、普陀区体育局局长顾薇玲提出了《市区联动，加快启动上海体育官改建的建议》。

“十四五”时期，上海体育将站在新时代的起点之上，处于基本建成全球著名体育城市的战略关键期。2020年，国务院办公厅发布《关于加强全民健身场地设施建设 发展群众体育的意见》。近日，住房和城乡建设部和体育总局联合印发了《关于全面推进城市社区足球场地设施建设的意见》。

市委副书记、市长龚正1月18日主持召开市政府常务会议，研究加强体育场地设施建设等事项。会议原则同意《关于推进全民健身工程 加强体育场地设施建设的意见》，并指出，对标全球著名体育城市的建设目标和群众对高品质生活的期待，本市体育场地设施还存在一些不足。要强化政府主体责任，通过盘活存量、扩大增量、复合利用等方式，建设一批布局科学、覆盖广泛的高品质运动空间，打造一批

功能丰富、特色鲜明的嵌入式社区健身场所。

普陀区常住人口有128万，截至2020年，普陀区的人均体育场地面积不足1平方米（目前已达到0.99平方米），区域内的大中型体育场馆更是显得不足。大中型体育场馆对于区域形象的展示及区域经济的提升有着正向推动作用，如浦东足球场、徐家汇体育公园、上海赛车场等对于提升上海区域影响力提供了非常大的支持，场馆所承接的体育赛事、文化活动也为区域经济做出较大贡献。而市中心西北地区却缺乏承接国内外高水平赛事的体育场馆，这对区域形象的展示有着一定的限制。

在1月19日举行的2021年上海市体育工作会议中提出，要加快上海市体育官规划改建项目的研究、立项和开工。目前，位于普陀区地界内的上海市体育官规划改建项目已纳入上海市体育改革发展“十四五”规划。对此，顾薇玲委员认为，如何通过体育官的整体改建激活周边地块联动建设，是突破中心城区西北部大中型体育场馆缺失的一个有效手段。据悉，上海市体育官北侧地块属于体育用地，目前为申能公司“煤气包”（圆柱形建筑，学名为“煤气储备柜”）旧址及部分办公用房。

2020年普陀区与申能公司签署了土地收储协议，2021年底“煤气包”拆除后，市区项目联动，将会为沪西地区带来100亩可用于建设室内外全民健身设施的体育用地，加上周边的公园绿地，可为打造一处大型综合体育场馆提供有力的空间资源。

因此，顾薇玲委员建议市区联动，共同建设上海市沪西地区大型综合体育场馆。建议形成市区两级合作的建设模式，一次立项，分步实施，由上海市体育局牵头以市级项目立项，报市发改委，以承接国际一流赛事为目标进行规划，将上海市体育官改建与真如体育公园的建设一并研究规划开发，力争在“十四五”期间开工建设。

从体育公共服务、上海大型体育设施布局和发展竞技体育的需求出发，顾薇玲认为市区联动的上海市体育官项目可以布局为“1场2馆”功能，建设成既可举办国际大型赛事、又满足全民健身需求的沪西地区大型综合体育场馆：打造除崇明体育训练基地外市区唯一的棒球赛场、一个可容纳万人规模的综合体育馆和一个全民健身馆。其中，综合体育馆可建设成冰篮转换引入冬季项目，同时满足上海冰上专业运动队的训练需求。



上海市体育官

老年群体整体免疫力相对较弱需注意防范

戴口罩少聚集 注意避开误区开展日常锻炼

近期，“戴口罩”和“少聚集”的提醒又多了起来。尤其，老年群体的整体免疫力相对较弱，在目前这一阶段就更要注意避开误区、科学又健康地去开展日常体育锻炼了。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

锻炼防疫两不误 结合自身找到最优解

从前一阵子的寒潮天开始，生活在静安区大宁路街道的何嘉老人就把每日出门锻炼的时间，由上午7点改到了上午10点。近日气温虽有回暖，但她的这个“体育锻炼”还是保留了下来——为的就是既做到安全防疫，也让自己在锻炼时能更舒服一些。

“年纪大了以后，像我这样，如果一边戴口罩一边锻炼的话容易觉得气闷、不舒服。上午10点左右，在公园里锻炼的人就没那么多了，我找一块周围人少的地方，只要没人走近，就可以脱掉口罩打拳了。”既做到了安全防疫，也让自己能比较舒服地锻炼身体，何嘉觉得这是个两全其美的办法。

其实，像何嘉这样根据自身情况积极寻找“最优解”锻炼办法的老人还有不少。比如，有些社区里的老年体育队伍近日就把线下活动改到了线上，在互相帮助熟悉智能手机操作的同时，还会在联系群里转发防疫注意事项，以及提醒大家“假养生真骗财”

要有辨别力。

在各年龄段人群中，老年人的保养意识和参与锻炼的积极性往往是最高的。发布于去年10月的《2019年上海市全民健身发展公告》显示，本市60至69岁人群参加体育锻炼的积极性仍最高，参与比例达到59.1%。同时，50至59岁人群参加体育锻炼的比例较2018年有显著增加，从48.9%提升到51.2%。

随着中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》，明确要求加强重点人群健康服务，促进健康老龄化，“银发话题”就更加成为了社会上的一种普遍关注。近期，上海市体育局又印发了《关于开展“智慧助老”行动加强老年人体育服务的指导意见》，其中就包括依托“科技+体育”“互联网+健身”举办适合老年人的线上赛事活动，通过设置较大字体、醒目标注、简化功能和流程等方式，使线上比赛更加便于老年人参与等。



居家锻炼也有招 力量训练也适老

老年人对家人的体贴，有时候是润物细无声的。比如近期，一方面是出于对自身健康安全的考虑，另一方面则是想着别给同住的家人添麻烦，有些老年人相应减少了外出活动的次数。不过，居家久了难免身体不舒坦，这时候那些适合老年人的居家锻炼的话题倒是又可以登场了。

如果觉得家中场地没那么宽敞、不便跳舞、打拳的话，专家建议老年人可以进行一些有针对性的力量训练。

“以前我们总说人年纪大了，气力就变小了，这是肌肉与力量衰退的表现。但如果你只跟老年人说‘要加强力量训练’，他们是没法去有效开展训练的。现在经过研究，就有了一些具有普遍共通性的发现，比如60岁后人的髌

关节力量会衰退，65岁后轮到膝关节，再往上才是膝关节。”上海市社区体育协会副会长、上海体育科学研究所原研究员刘欣介绍说，这一衰退的过程不仅体现在不同年龄段、不同关联的身体部位上，还会有由浅及深的发展。“从肌肉萎缩到力量下降，再到出现功能性的衰退，都有这样一个过程。更好地了解发展过程，也能有效采取行动以达到延缓衰退的目的。”以居家健身场景为例，如提踵（踮脚尖）、踮脚前进或后退、小腿蹬提、绷脚勾脚等都是既对场地没什么要求又基本不会有噪音影响的锻炼方式。

肌力水平反映了肌肉组织的发达程度和功能水平，这不但和人们的身体活动能力有关，与体型是否健美有

关——更与是否健康密切相关。研究发现，肌肉组织是否萎缩，与骨质疏松、糖尿病等慢性病的发生发展密切相关，与心衰、癌症等疾病的康复密切相关。

老年群体也需要适当的力量训练，近年来，这一点已成为业内共识。在过往对上海市民体质的监测中，肌肉力量一直相对落后。从对成年人、老年人体质的监测中可以看到，反映肌肉力量的握力指标自2005年开始逐年走低，第四次国民体质监测中的该项平均得分仅为2.85分（满分为5分），没达到3分及格线，在各项指标中得分最低，是上海市民体质名副其实的短板。