

# 夜

## 上海

新民晚报  
19  
2020年  
6月18日  
星期四

悦动

味道

买手

影音

流连

潮店

格调



新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：奚云阳  
本版编辑：吕剑波

任意

夜上海，不夜城。有人喜欢宵夜，有人喜欢K歌，有人喜欢泡吧……对于爱运动的人来说，有人喜欢夜跑，有人喜欢健身，也有人喜欢打球。洛克公园24小时球场的推出，正好可以满足深夜或凌晨打球的需求。

深夜运动，未必适合大多数人，但作为一个海纳百川的大城市，一小部分人的需求也要得到满足。24小时球场的诞生，让沪上篮球迷多了一个选择的机会，半夜里你可以不去打球，但是只要你想打，那么不会因为场地而无法实现的愿望。

多个选择，总是好事。那些因为加班晚了而错过打球时间的球迷，现在可以打球了；那些半夜里不是宵夜就是泡吧的人们，也可以拿起球出出汗了；那些长夜漫漫无心睡眠的夜猫子，也可以有个新的精神寄托了。多一道选择，多一道风景，挺好。

练门道

### 24小时篮球场注意事项

打球时间不宜太早或太晚。晚上11时至次日凌晨1时，人更容易进入深度睡眠，睡眠效果更好，此时最好别打球。

24小时球场在深夜和凌晨时段无人现场值守，打球时特别注意避免发生运动损伤。

深夜或凌晨时段打球，最好不要独自一人，至少约一个伙伴同行，既可以一起打球，遇到突发情况也可以互相照应。

打球要量力而行，特别是夏天温度太高时，注意补水避免中暑。

行有迹

### 洛克公园24小时球场

(缤纷城馆)

地址：上海市徐汇区东安路562号绿地缤纷城1楼西区WA-108F(近凯滨路)

地铁7号线、12号线：  
龙华中路站7号口

申之魅

## 凌晨四点打球

李元春

“你见过凌晨四点的洛杉矶吗？”这是已逝NBA巨星、绰号“黑曼巴”的科比说过的一句名言。

如今，沪上篮球迷也可以见证凌晨四点的上海了！今年5月，“洛克公园”推出了全国首家24小时营业的篮球场，从此不管深夜还是凌晨，无论一天里的哪个时间点，只要你想打篮球，都可以随时上场。

### 一大创新

如今在上海乃至全国，想打球的话都很方便，校园球场、会所球馆、各大体育馆……除此之外，像洛克公园的许多球场，白天甚至傍晚都可以随时扫码进场打球。但是，以上各类球场，都有打球时间限制，基本上晚上九点钟就停止营业了。可是，万一有人失眠了或突发奇想，想在深更半夜里打篮球怎么办？或者有人像科比一样起得很早，四五点钟就想打篮球怎么办？毕竟生活在不夜城上海，相信有许多球迷也会想，凌晨四点的上海是什么样的？什么时候可以体会一下科比当年的心境？

如今，洛克公园满足你凌晨四点寻找曼巴奥义的愿望！在黄浦江畔的绿地缤纷城，洛克公园全国首家24小时营业的球场正式营业了。以后再也不用问店员，球场什么时候关门，只要你愿意一直打，球场的灯会一直为你亮着！

洛克公园24小时球场的推出，马上得到了上海乃至全国球迷的追捧。在洛克公园官方微信公众号的后台，天天都有各地球迷留言：“杭州什么时候开一家？嘉兴什么时候有？南京什么时候有？”已经得到实惠的上海球迷，也在得陇望蜀：“希望汶水路的洛克店也能24小时！华池路的洛克什么时候能24小时开？大



本版摄影 李铭坤

杨浦的江湾洛克强烈呼吁通宵！”

### 确实方便

这个全国首家24小时球场，到底有什么新奇之处？

上周日晚10点，笔者来到位于徐汇绿地缤纷城的24小时“洛克公园”篮球场，虽然时间已晚，但现场依然有众多篮球爱好者在打球，5块场地全满，场外也有不少球迷在隔网观看。

通过现场体验可以感觉到，也难怪这个球场人气很高，因为确实很方便。除了“24小时开放”这个最大特点之外，它还位于缤纷城商圈内，吃饭、购物、休息等都很便利；交通方面，有7号线和12号线两条地铁在这里相交，从地铁出来走几分钟就到；商圈的地下停车场也方便开车来打球的球迷；球场有顶棚，打球不受天气影响。

在上海交大医学院读大三的小李，自从5月球场开了之后，就成了这里的忠实客户。从中山南一

路的学校宿舍过来，骑车不到20分钟，坐地铁的话只需要3站，他每周都要来打两三次。“经常来这里打，也认识了很多球友，听说有科比的球迷就真的凌晨四点来过，说是为了纪念今年1月意外去世的科比。”

球场运营工作人员介绍，在晚上10点以前，球场是有工作人员值守的，10点以后球迷可以手机智能扫码进场。考虑到目前的实际需要，5块场地现在并不全是24小时有灯光，有两块场地是24小时有灯光的，“我们会有工作人员在后台24小时远程监控，如果有实际需要，可以随时开放另外3块场地”。

### 量力而行

从事金融销售行业的温先生，是个不折不扣的科比球迷，他打球经常穿的一件球衣，就是科比比的24号湖人队球衣。他知道偶像的那句名言“你见过凌晨四点

的洛杉矶吗？”但是他从未想过自己要在半夜里或者凌晨三四点来打球，哪怕现在洛克24小时球场能满足这个愿望。“我觉得，对于大多数球迷来说，打球时间还是不要太晚，如果凌晨一两点钟还在打球，那会严重影响身体的休息，反而不是什么好事。”现在温先生也每周都来洛克24小时球场打球，但基本上每次打到晚上10点多就结束了，“7点多过来，打两个小时，足够了，运动到太晚的话会很兴奋，影响睡眠。”

球场工作人员介绍，这个24小时球场开业以来，深更半夜来打球的不是没有，但也很少，“我们比其他球场更方便球迷的，应该是随时可以打，早点来晚点来都没关系，但大部分球迷都不会太晚或者太早”。确实，深夜打球，毕竟对于大多数人来说都是违反作息规律的，还是要量力而行。当然对于个别球迷来说，24小时球场可以随到随打，这种便利也是一大福音。