

2024年的夏天，一场体育的流动盛宴在全球各地上演。法国巴黎，奥运赛场上，运动健将披荆斩棘。中国上海，全民健身热潮不断升温。

8月3日晚，“全民健身与奥运同行”2024年上海市“全民健身日·体育宣传周”主题活动暨“YOUNG 浦夏夜”体育消费生活节启动仪式在江湾体育场举行。

在体育消费生活节这个周末，从江湾体育场到大学路限时步行街，再到创智天地下沉式广场，随处可见趣味、挑战与运动相结合的元素。根据上海市体育局介绍，这次主题活动结合上海市第四届市民运动会，围绕“我的舞台”“我的奥运”“我的城市”三大板块，通过放送健康“公益+服务”、玩转健康“科技+消费”、乐享健康“运动+体验”三大集市的新玩法，带领市民体验运动乐趣。在现场，市民既能参与巴黎奥运线下观赛，为奥运健儿助威，也能体验自重体能、花样跳绳等比赛，在夏夜挥洒汗水。

其实不止8月第一个周末，在“全民健身日·体育宣传周”以外的时间，上海市民想要体验各种运动项目都不是一件难事。从今年5月12日上海市第四届市民运动会开幕至今，几乎每一周都有各种赛事在这座城市举办。无论男女老少，竞赛项目或者活动项目，市级或是区级、街道级，人们都能够有机会“动起来”。

此前上海市体育局局长徐彬表示，2024年上海计划举办全国级以上重大体育赛事175项，创历年新高。竞技体育和全民健身，上海都不会落下。重大体育赛事接连举办，不仅助力体育人才输送和培养，也是体育产业蓬勃发展重要一环。精彩的高水平赛事，带来的巨大流量，持续为文旅消费提供新的增长点。

健康上海，人人来赛！

## 多元办赛，“政府、社会、市场”三轮驱动

8月4日下午，就在上海市“全民健身日·体育宣传周”启动的第二天，《新民周刊》记者来到静安区体育局，一场热闹的健身气功八段锦比赛在这里开幕。这场名为“静安锦绣健康律动”的赛事，是本年度静安区健身气功·八段锦比赛，属于2024上海市第四届市民运动会社区健身气功邀请赛。

记者在现场看到，一共有14支参赛队伍，分别来自静安区各街道。参赛选手穿着色彩缤纷的比赛服装，依次登场亮相。在6名专业裁判面前，伴随着律动，选手们时而托掌，时而攀足，



健身气功八段锦比赛受众广泛。

意动形随，打出一套完整的八段锦。他们当中，大多是已经退休的老年人，也有一些年轻的身影。

吴招娣是静安区天目西路街道参赛队领队，今年是她第五次参加这一项比赛。前些年她是队员，如今变成了领队。已经79岁的吴阿姨，穿着一身红衣，精神抖擞。如果不是她主动告知年龄，很难看出她已年近80。吴阿姨告诉本刊记者，自从退休以后她已坚持练习气功八段锦和木兰拳二十余年，“练拳能增强体质，让人保持年轻！”。

2023年，吴阿姨和队员在这项比赛中荣获一等奖。今年为了再创佳绩，他们每天早上7点半，准时来到约定的练习场地。即便最近上海连续高温，队员们依然能够坚持练习。每天一小时，对这些已经退休的老人而言，既是赛前练习，同时也是锻炼身体。早晨练八段锦，已经成为他们生活的一部分。锻炼完，大家各自散去，到菜市场买菜，或回家帮忙照看孙辈。

据静安区体育局社体科介绍，静安区健身气功·八段锦比赛自2019年起，已经连续举办5年。健身气功以自身形体活动与呼吸吐纳相结合进行锻炼，对场地、器械条件要求不高，是一项易于推广、深受群众喜爱的体育健身活动。

2024上海市第四届市民运动会社区健身气功邀请赛自打6月启动以来，旨在为全市的气功爱好者搭建一个切磋、交流、相互学习的平台。像这样群众参与度高，能强身健体的体育赛事，近来在上海轮番举行。

4日下午，除了静安区健身气功·八段锦比赛，在黄浦区南京东路步行街游人如织的世纪广场，上海市民篮球节“奥运全明星周末”娱乐球局三分球单项赛展开角逐。事实上，从今年5月开始，市民只要打开第四届市民运动会官方微信小程序，在赛事日历上会发现每个周末，各种竞赛或活动类赛事遍布上海大街小巷。