



青少年在足球场上肆意挥洒青春和汗水。

贯穿多月举行的传统，只不过周期进一步拉长——从4月到11月底基本完赛，到12月10日举行闭幕式。其中原因在于比赛项目更丰富，参赛者更多、积极性更高。

更健康有活力的大上海

小小银球在乒乓桌上跳跃，他们不是为了战胜对手，而是为了强大自己。2024年12月20日，首届上海市帕金森乒乓球锦标赛在静安区体育馆开幕，这是国内首个专为帕金森病患者设计的乒乓球锦标赛。

这不仅是一场体育竞技，更是一次生命力量的展现。来自上海及周边地区乃至香港的近50名帕金森患者参加了比赛。

比赛中，帕友们将体育精神演绎得淋漓尽致，握着球拍的手瞬间不再颤抖，每球必争、每分必得，他们的每一次奋力击球，都是对美好生活的追求。比赛间隙，大家以球会友、真诚交流，分享与帕金森的斗争经验。陪伴参赛者的家人们自发组成拉拉队，为眼前热火朝天的景象而感动。场边，龙华医院的医疗专家现场接受问诊，为帕友提供针灸治疗，鼓励帕友积极投身乒乓球运动。

“打乒乓球，会上瘾。”尽管讲话慢条斯理，但来到乒乓球台边上，陈燕的步伐瞬间灵活了起来。

32岁就确诊患上帕金森的她，因为乒乓球运动，将药量减到了最低。现场，她和各地帕友分享着自己的“战帕”经验。

陈燕来自香港帕金森症会俊健帕乒队，上月上海公布了报名信息后，经医疗专家介绍并牵线搭桥，陈燕和伙伴们第一时间报了名，兴高采烈来到了上海。两年后才开始学打乒乓球的她，

发现打球的效果比吃药的效果还好。这是她和伙伴们第一次参加针对帕金森患者的乒乓球比赛，她表示，目的是重在参与，希望通过乒乓球运动，和大家一起积极“战帕”。

沪上“乒乓战帕”的发起人，是国际乒联终身名誉主席徐寅生。他一直在积极地为帕金森患者发声，希望通过体医融合的途径，帮助帕金森患者。这一年来，上海市乒协不遗余力地普及推广乒乓改善帕金森病症的知识和方法，在帕金森病患者群体中引起热烈反响，也有越来越多的热心企业、爱心人士响应号召，加入了“乒乓战帕”的行列。

不过，不少帕友还是在打球过程中，遇到了比颤抖更难以逾越的障碍。帕友李学海说，自己曾去社区打乒乓球，却遭遇了歧视，“有人说，‘你走路歪歪扭扭，还要来打球’。帕金森的杀伤力极大，会让人悲伤不止，让人不愿走出家门，不愿面对外界。社会需要营造更友好的氛围，让帕友走出来，去运动”。

很快，上海市乒乓球协会帕友之家在黄浦区体育馆、好望角医院和周家桥街道开启，帕金森病患者在专业乒乓球教练的指导下，有了适合自己的锻炼计划，提高了生活质量，帕友之间互相支持，增加了生活的幸福感，也增强了社区凝聚力。

帕金森病是第二大中老年神经系统退行性疾病，患病率仅次于阿尔茨海默病。全球有约450万帕金森病患者，其中中国占220万。该病症的临床症状包括静止性震颤、肌强直、运动迟缓和姿势步态异常等。目前，运动干预已成为国际学术界关注的帕金森病治疗手段之一。

研究表明，乒乓球运动能有效锻炼帕金森患者的心肺系统，提高眼手协调性和反应能力，以及身体四肢的平衡能力，是改善帕金森病症的康复手段之一。乒乓球运动对帕金森病患者来说是一种极佳的“运动处方”。

上海市民运动会让粽子球这项充满活力的海派运动在社区内生根发芽。

