



足球榜样走进特殊群体

市民足球节为公益助力

大疆有域,爱心无垠。为了让足球散发更多公益光芒,让足球的快乐感染更多群体,由上海市体育局、上海市体育总会、新民晚报社主办,上海市足球协会、上海东体传媒有限公司承办的2019年上海城市业余联赛上海市民足球节足球榜样进公益系列活动于10月23日在上海市浦东新区辅读学校举行。上海绿地申花足球俱乐部体育总监、著名足球教练吴金贵和原中国男子足球国家队队员孙吉与在场的近200名孩子们一起,以足球的名义欢聚一堂。 专题撰稿 本报记者 薛思佳

让孩子们感受榜样力量

本次活动由上海市浦东新区辅读学校学生带来的钢琴演奏和手鼓表演拉开序幕。吴金贵指导通过自己近25年的从业经历,为现场的师生们介绍了和足球有关的点点滴滴,让孩子们感受到了体育带来的力量。值得一提的是,在活动现场有一位叫杨安坤的小朋友主动拉着吴金贵的手说:“吴指导,我希望申花能够在足协杯中夺冠!”这一幕让后者印象深刻,“我确实是没想到,听到之后非常感动。这个孩子不仅对我的经历倒背如流,而且对申花的情况也非常清楚,并且祝愿我们在即将到来的足协杯上夺冠。这让我们更加意识到作为一家职业俱乐部需要更多地给予他们关心和关爱,在未来更多走近这些特殊群体,用行动支持和鼓励他们。”

原国脚孙吉则在绿茵场上小试身手,与学生们进行了一场趣味足球对抗赛。天真烂漫的笑容、欢声笑语的气氛,这些特殊的孩子亲身感受到了足球的魅力所在。“作为一名足球人,看到这些特殊的孩子在球场上奔跑,感到特别开心和欣慰。我希望今后能有更多的机会参与到这样的活动当中,也呼吁社会各界多多关心公益活动,

关心这批孩子。”孙吉说道。在一旁的嘉年华活动上,各种足球主题的有奖互动游戏也吸引了孩子们的踊跃参与,一个个都玩得不亦乐乎。

作为2019年上海城市业余联赛市民足球节的重要组成部分,足球榜样进公益系列活动旨在以足球运动为载体,让更多需要被关注的群体收获快乐和自信,感受坚持不懈、敢于拼搏的体育精神。一个月前,市民足球节就曾走进普陀区展翼儿童培智服务中心,在沪上知名足球评论员姬宇阳的带领下,为“来自星星”的孤独症患儿们送上了一场精心策划的足球活动。如今走进上海市浦东新区辅读学校,再一次践行了市民足球节体育公益温暖和回馈社会的初心,真正做到了让体育为社会带来强大的正能量。“我觉得这样的活动非常有意,因为这些孩子普遍比较胆小,在语言、生活自理、社交方面存在一定的缺陷。但根据我们观察,他们其实在运动能力这方面有潜能可以去挖掘,所以我们也是希望通过这样的形式让他们变得更加坚强、勇敢和自信。”上海市浦东新区辅读学校校长助理金秀红说道。



足球榜样进公益系列活动为孩子们带来了快乐

本报记者 陈嘉明 摄

打造市民足球盛宴 共建沪上球迷文化

2019年上海市民足球节于5月12日在普陀体育中心拉开帷幕。作为上海城市业余联赛的重头戏,市民足球节一直服务上海足球爱好者,增加市民体育运动参与感及获得感为首要宗旨,不仅不断拓展系列品牌特色赛事的“深度”,更是积极拉伸受益群体的“广度”,力争使所有市民均能在申城刮起的一阵阵“足球旋风”中身心获益。

作为上海足球爱好者自己的节日,今年的市民足球节推出了一系列

颇具趣味、极具意义的活动。其中,作为传统活动之一,俱乐部“球迷体验日”活动分别于8月26日、9月10日及10月8日走进上海女足主场、申花足球基地和上港足球基地,数百名幸运球迷通过“东方体育日报”、“申花发布”、“上港发布”等微信公众号的公开征集,和自己喜爱的球星、教练来了一次近距离地接触。与此同时,市民足球节也为沪上企事业单位热爱踢球的球迷们打造了联赛平台,一年一度的格林蓝企业足球邀请赛于10月19日落下帷幕。

在这个“有梦有兄弟”的赛场上,各支业余球队以球会友,再一次使得城市业余联赛市民足球节成为连接彼此的纽带。

据了解,作为每年市民足球节的压轴大戏,上海足球明星挑战赛将于11月下旬与沪上球迷相约。届时多位上海足坛功勋名将重返赛场,与热爱足球的市民们同场竞技、切磋球技,共同见证和传承海派足球、建设积极向上的沪上球迷文化。

科学贴秋膘:既要按时节养生,又得科学健身

与往年相比,今年上海入秋明显偏晚,夏季可说是值了一个“超长班”。不过无论如何,如今气温已是一天天明显地降了下来,而每年入秋后都会刷一波存在感的“贴秋膘”话题自然也被重启。春生夏长,秋收冬藏,既要按时节养生,又得科学健身,到底有没有什么两全法呢?今天就来聊聊这个话题。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

贴秋膘也要动起来
金秋季路跑好时光

中国民间历来都有“贴秋膘”的习俗,不过随着时代的发展,专业人士对这个词也有了新的解读:“贴秋膘”,已不仅是指针对节气食补,更重要的还在于补充“精气神”,而科学运动正是能让人精神抖擞的法子。所以,现如今说到“贴秋膘”,也可以是一种运动起来的积极状态。

金秋时节的上海,气候转凉,但又尚无冬天的那份凛冽,正是路跑起来的好时光。翻开上海城市业余联赛的这两个月的赛历,不难发现,项目系列赛中的路跑板块已然迎来了又一波升温。从企业跑、精英接力跑,再到健步行、趣味亲子跑等活动,借着秋高气爽的天时,上海又迎来了一年中路跑运动的黄金季。

当然,在跑起来的同时,科学健身与防护也是重点事项。“随着气温的下降,人体的血液流动会相对变缓,肌肉被‘动员’起来的过程会拉长,想要让身体更好地进入到活跃状态以减少伤病的话,肯定就得在热身时花更大的力气。”上海体育科学研究所体质研究与健康指导中心主任刘欣提醒,常见的热身误区有不少,其中较具代表性的有两种:其一,认为马上就要跑起来了,热身“走过场”便可;其二,担心在正式路跑时体力不足,所以在热身时故意保留。“想要在秋冬季节里跑得好,就是得加强热身,没有捷径可走。”

还有一条要提醒的便是,当结束运动后,你的体温就会迅速下降,为了避免寒气入侵,最好是能尽快更衣。哪怕是在这么个科技日新月异的时代,哪怕各种高科技的贴身衣物材料被吹捧得神乎其技,但想要在运动后将身

体调整到感觉舒适的状态,最直接的做法还是更衣,有条件的话最好再冲洗一番。

秋冬季里想减重
挑战“困难模式”

科学运动会自然地提升一个人的精神状态,这是一条常理。不过,如果你想把瘦身减脂的重头戏放在秋冬时节的话,那就有点挑战“困难模式”的意思了。

天气一转凉,人们就会对热乎乎的食物生出更多的向往,并且在用餐时,人体在自然生理机能的调控下,更容易不知不觉增大了食量。别以为这是一种“毛估估”的说法,它背后可是有科学依据作为支撑的。上海体育科学研究所体质研究与健康指导中心主任刘欣介绍,人体在感知气温下降后,不仅会自动加快脂肪积累,还可能

为了确保核心机能的运转,选择暂停对远端毛细血管的能量供给。“最常见的例子是,有些人天一冷容易手脚冰凉,就是这个缘故。”

天一凉,减脂瘦身大业便会自动切入到“困难模式”的另一个原因是,受气温影响,人在户外逗留的时间容易变短,这样身体的日常消耗就会减少,再加上人体在秋冬季节的基础代谢会减慢,这么一来,静态变多动态变少,自然就是在给减脂瘦身一事拖后腿了。

秋冬瘦身,困难重重,难道我们就只能“坐以待毙”?刘欣提醒,在保持体重不增的情况下,巩固良好的饮食与运动习惯是一种积极的做法。“如果你某日因为参加聚餐等缘故,超量摄入了卡路里,那最好在24小时内通过运动的方式,把多摄入的能量都消耗掉。不然,身体容易养成记忆效应,喜欢上多饮多食的这种‘腐败’习惯。”