



4月28日20:00扫码进入直播间

# 首场直播带货 东体等你来!

本报记者 张毅玮

疫情期间,不少体坛明星找到了另一片“赛场”,他们纷纷拿起手机,通过“直播带货”的新兴方式,继续向社会公众展现体育的力量。东方体育日报响应时代号召,全面发力,东方体育日报官方淘宝店已于日前全新上线!为庆祝电商平台上线,4月28日(周二)20:00,东方体育日报将通过淘宝平台为广大球迷送上首场带货直播!东方体育日报首席评论员姬宇阳将携手申花美女球迷阿丽酱,届时在直播间给大家送上超值福利!

日前,韩国职业足球联盟已经确认,本赛季的K联赛将在5月8日开赛,中国足协也一直在商讨新赛季中超的开赛计划。此前已有消息称,中乙联赛有望在5月底正式开打,而中超联赛开赛时间初定在6月22日。虽然一切开赛预案都需要相关部门通过,但期盼已久的球迷大可先准备起自己的专属“装备”,等待重新踏入足球场的那一天,为自己的主队加油助威。

新赛季申花装备买了吗?东体直播间当晚让你一次性买齐!当晚在直



4月28日 20:00  
打开手机淘宝  
扫一扫识别二维码  
进入直播间

播间下单不仅可以享受超值低价商品,更有诸多好礼相赠!除此之外,我们还为此场首秀准备了“限量见面礼”。4月28日20:00准时进入直播间,只要你手速够快,就可以用与平时消费相同的价格抢到过超所值、别具收藏价值的特殊商品。

此外,在本场直播过程中还将不定期开启抽奖。还记得去年本报为申花足协杯夺冠设计的五张珍贵海报吗?很多球迷都希望能够凑齐一套。现在只要你观看直播,就有机会成为幸

运儿,一元秒杀到整套海报(含五种样式),我们还将免运费送货上门!

注意!所有上述福利仅限于直播中发布的商品,且数量有限。4月28日20:00打开手机淘宝,扫一扫二维码进入直播间!当晚没有抢购到的球迷朋友们可以继续关注我们的东方体育日报官方淘宝店,后续我们将不定期推出更多优惠活动!此外,已经上线抖音平台的东体商城“企业号”和即将上线的东方体育APP商城,未来也会持续给大家带来更多超值商品和直播福利。

东方体育日报

淘宝网

新浪微博

限量见面礼  
等你来淘

著名体育评论员 姬宇阳

申花美女球迷 阿丽酱

老姬携手美女球迷

东体首秀  
直播时间: 4月28日 20:00

直播带货

淘 东方体育日报官方商城

打开“手机淘宝”  
扫一扫进入直播间

## 苏州河畔步道美 休闲运动好去处

4月20日,在一派春风和煦中,苏州河健身步道(华政段)重新回到了市民的生活中。踏青赏景,亲近自然,休闲漫步,锻炼健身……对喜欢在户外开放式环境中休闲放松的市民们来说,这实在是一则好消息。在近期国际上公布的一项新研究中,可是刚好重点介绍了散步的益处,大伙儿身边若有此等观景健身步道的话,可千万别错过了。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

苏州河,上海的母亲河,它曾见证了历史中千帆共进、漕运繁华的篇章,也曾承担了水系资源被滥用的苦果,成为“阿拉”口中的臭河浜。不过,在经过20余年的整治后,臭河浜已变身成为城市“绿丝带”,而沿着苏州河岸陆续建成的健身步道,也成为了深受市民喜爱的休闲去处。

最近恢复开放的苏州河健身步道是位于长宁区的华政段步道。该段健身步道虽不以长度见长,受空间条件所限长约920米,但却堪称苏州河步道东延段的亮点。华政段步道的平均宽度为1.5米,可容纳2至3人并排通行。为了能更好地体现步道两旁的景观特色,并让市民有更好的通行体验,设计师向河岸的弯道、沿岸的高大乔木等借了不少空间,步行路线也时有变换。

这段步道穿过了华东政法大学和周边的三个居民区,当市民们步行其上时,很可能一边矗立着一幢幢极具

特色的建筑,另一边则是郁郁葱葱的植物绿化,其间还点缀着一些会随四季变换而绽放的观赏花种。对生活在金属城市森林中的都市人来说,来到这里不仅能亲近城市母亲河,同样也是走入了一处有利于休闲放松的“绿肺”。根据之前的规划,整个长宁段的外环绿道与苏州河健身步道有望于今年实现全线贯通,届时南北向与东西向的两条道将勾连成一个完整生态慢行系统,为广大市民提供更多赏景休闲的便利。

综合考虑到华政校园安全等多方面因素,苏州河健身步道华政段两侧的铁门采用定时开放的方法,每天开放时间为早上7点至晚上9点,其余时间将关闭。前来此处锻炼和赏景的市民可一定要注意咯。另外,由于目前仍处疫情状态,所以在健身步道上活动时,也请大家要保持安全的社交距离。

## 新数据力挺 多散步益于长寿

在运动与健康的关系上,你一定听多了有氧运动和力量训练的事,但是,你关注过散步吗?根据美国国立卫生研究院、美国疾病控制与预防中心的一项联合调查,多走动对有效降低人的因病死亡率能起到积极作用。

不论你是在健身步道上溜达,还是在自家客厅里绕圈走,这种几乎谈不上运动强度的人体活动方式,也能为你的健康助一臂之力。这一调查的时间跨度达到十年,志愿者是5000名美国人,他们中既有男性也有女性,家庭背景各异,且覆盖了各个年龄段。研究人员请他们佩戴上记录步数与移动距离的小仪器,以便掌握他们到底是在散步、慢跑还是快速移动。

最终结果让研究人员有些吃惊。在将每日步数、移动速度与疾病死亡率关联起来的数据中,每日步数与疾病死亡率间呈明显的反比关系,而移动速度(即移动时的运动强度)未与疾病死亡率形成明显关联。

具体一点来说就是,平均每天步行8000步的人,他们死于心脏病、癌症或其它疾病的可能性,大约是平均每天步行4000步人群的50%甚至更低。而平均每天步行12000步的人,他们死于心脏病、癌症或其它疾病的可能性,则会比平均每天步行4000步人群低65%甚至更多。

之前,有不少人认为,散步8000步与慢跑8000步,运动强度不同的这

两种方式对疾病死亡率应该显示出不同的作用。但在近期公布的调查中,这一点并未得到数据支持。“我们没有发现运动强度带来的额外作用。”由于这项调查只涉及步数计算,所有无法将如骑自行车、游泳等运动模式置入数据模型中。

你每天的平均步数大约是多少呢?负责这次调查的科学家们建议,如果你的数据经常徘徊在4000步以下,那就要提高警惕了。“你可以去家附近多转转,如果实在不便出门的话,那就利用客厅或者卧室空间。随便怎么溜达都行,最好让步数往上提一些,那会对你的健康有帮助。”