

寒潮来袭，锻炼时安全放首位

2021年的这个1月，冷得不同寻常，已刷新新世纪以来同期本地最低温纪录。在“大风”、“低温”、“寒潮”三项天气警示的齐发下，很多上海人第一次在家门口见到了冰挂景观，也体验到了“冻到发紫”的滋味。如此天气条件下，大家在进行体育锻炼时除了得有一颗坚定的心之外，也要把安全注意事项置于更重要的位置。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

冬日锻炼安全建议

温度温差都要看 早晚锻炼请谨慎

很多老年人喜欢晨练，而在中青年群体中，出于工作、学习的考虑，不少人会选择夜练。专家建议，在冬日低温天气时，晨练和夜练人群都需更加注意自身的安全保暖和出汗后的处理，同时在地面上有结冰情况时，也要格外留意。

“清晨不是冬季里最佳的锻炼时段，因为清晨气流淤滞，空气里的二氧化氮、二氧化硫较浓。等太阳出来晒到地面后，会使大气开始上下对流，在污染的空气向高空扩散后，会是更适宜锻炼的时段。”上海市社区体育协会副会长、上海体育科学研究所原研究员刘欣介绍道。

另外，上午6点到8点是心脑血管病发病的高峰时段，冬日寒冷，血管收缩，血压升高，患有心脑血管疾病

及隐患者更建议避开凌晨到清晨时段锻炼，上午10点左右是一个更被推荐的时段。

大家在留心天气预报的时候，往往注意的是最低温，但其实温度之外，室内外温差也是一个需要关注的点。“如果室内空调或暖气温度打得较高的话，一下子进入低温室外，也容易让身体有不舒适。这时候就建议有一个过渡，让身体在过渡环境中先热身起来。”刘欣建议道。

“棉毛裤”要不得 快干排汗才健康

在老年群体中，很多人都偏好棉质的贴身衣物，不过在运动健身时，尤其是冬季运动健身时，吸汗后不易干的这类衣物实非佳选。刘欣建议，有健身习惯却还没给自己准备快干运动衣物的人，为了健康，这笔支出可不能省。



棉质贴身衣物在日常穿着时没有问题，但在运动出汗后，这类衣服易吸汗却不易干。“出汗后潮乎乎粘在身上，如果不及时更换的话，就只能全靠体温去烘干，那就比较容易感冒生病了。快干排汗的专业运动衣物能有效改善这种情况。就是在老年群体中，可能还需要做更多的推广，让他们了解这一点的重要性。”刘欣介绍道。

另外，冬季锻炼时建议穿着方便穿脱的服装，且要注重对四肢的保暖，防止冻伤。在遇到特别低温天的时候，如果还是想保持锻炼习惯，则建议戴上手套。

室内与室外 环境重点不一样

如果你是在室外锻炼，那环境要点就是得尽可能选择避风、向阳且避开地面结冰处。

避开地面结冰处活动，能有效降

低运动者发生滑倒、摔伤等意外的概率。而在同样的冬日室外温度下，避风向阳处与迎风背阴处的体感差别可谓巨大，不想给自己添堵的话，自然要优选前者。

另外需要注意的一点是，当你在室外锻炼时，应尽量减少迎风呼吸和大口呼吸的情况，推荐采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，这样可有效减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激。

相较于直面天气挑战的室外环境，室内锻炼会是个不少人的冬日优先选项。不过，在室内运动健身时，并非越暖和越好——而是要保持室内空气流通、新鲜。

冬季里，出于保温考虑，不少室内健身机构都会减少自然通风。在同一环境中同时锻炼的人越多，由于运动后呼吸量增加，整个室内环境的空气质量就容易变差，反而对运动者的健康不利。

“冬练三九” 益处有不少

“冬练三九”虽是一句老话，却仍旧保持着鲜活的生命力。冬季保持体育锻炼的益处有不少，从提高人体抗寒能力，到增强对疾病的抵抗力，还有利于紫外线吸收、改善大脑供血等。不过，凡事总讲究因人而异和因势利导，尤其在遇到较罕见寒潮天的时候，就更要做到安全第一。

哪些人不宜 “冬练三九”

对已患有慢性支气管炎、哮喘、高血压、冠心病、心肌梗塞、中风的病人，以及体质比较差的老年人，比较不适宜“冬练三九”。如果这部分群体想要在冬季保持运动习惯的话，建议去专业机构开具结合自身情况的应季运动处方。

让社会力量成为“生力军”

2021年宝山体育要扩大“朋友圈”

本报记者 丁荣

入冬最冷的一天，众人拾柴火焰高的宝山体育在寒风中绽放！1月7日，2020年宝山体育工作总结和2021年工作部署暨“战FUN宝山”总结表彰大会在智慧湾举行，来自宝山区各委办局、街镇园区、体育单项协会、青少年体育俱乐部、体育园区、体育企业代表出席表彰会。

宝山区人民政府副区长陈筱洁，上海市体育局社体中心（竞赛中心）主任郑浩彬，宝山区体育局党组书记、局长张彬，原中国男子足球国家队主教练、上海市足协技术总监朱广沪，乒乓球世界冠军、上海曹燕华乒乓培训学校校长曹燕华，原国脚、著名足球运动员胡云峰等领导嘉宾出席。

打造“战FUN宝山”品牌

回眸2020，宝山转型发展步伐矫健，拼搏奋进氛围浓郁。其中，社会力量扮演了十分重要的角色。在全民健身方面，宝山区完成新（改）建6条市民健身步道、8片智慧化球场及30个市民益智健身苑点，其中就探索引入了社会力量参与市民球场智慧化改造与专业化管理。19项上海市第三届市民运动会市级赛事、33个运动项目200余场区级线上线下全民健身比赛，各类社会办赛主体合力打造了“战FUN宝山”这一全民健身品牌，让全民健身成为了宝山人民的时尚生活方式。宝山区获得了上海市第三届市民运动会最佳赛区奖，区体育局获最佳组织奖、“战FUN宝山”系列品牌赛事获得最佳品牌奖。

社会力量办训成果斐然

2020年，宝山有七家社会力量办训基地被上海市体育局命名为“社会力量办训基地”，位居全市第一。由曹燕华乒乓培训学校培养输送的乒乓球运动员许昕获得三项乒乓球世界冠军；五名宝山乒乓球运动员入选国乒男子青少年集训队。同时，由社会俱乐部培养的高尔夫少女曹欣获得两项全国冠军。2020年，宝山区组队参加乒乓、手球、击剑等各类市际比赛共获得51.5金43银47铜，其中社会力量占据了相当比重。这正是宝山区长期耕耘社会力量合作办训的成果。

位于宝山区的上海曹燕华乒乓培训学校是中国社会力量办体育的一张金字招牌，20多年始终很“出彩”：学子既有奥运冠军、世界冠军、全国冠军，也有北大、清华学子。曹乒校在2020年被评为上海市竞技体育后备人才社会培养精英基地。乒乓球世界冠军、上海曹燕华乒乓培训学校校长曹燕华说：“成绩已成过去，拼搏永不止步，曹乒校将继续为宝山培养更多乒乓人才！”

原中国男子足球国家队主教练、上海市足协技术总监朱广沪认为，曹燕华乒乓培训学校是社会力量办体育的榜样。“社会力量开展青少年足球工作，立德树人是第一位的，在做好足球运动普及的同时也要努力培养优秀的足球运动员，为中国足球做出积极贡献。足球事业的发展需要社会力量参与，希望在宝山区能够诞生‘足球的曹乒校’！”

同样在2020年被评为上海市青

少年足球精英培训基地的竞达足球俱乐部正瞄准这个目标而努力。即将迈入第九个年头的竞达体育通过整合资源，让朱广沪、刘军、胡云峰等一大批著名足球人士都来助力宝山的青少年足球事业发展。竞达体育董事长沈亚东用“信念、沉淀、坚持”来表达对足球青训的恒心，“下一步，我们将在宝山区建5-6个青训基地，通过校园足球普及与精英梯队建设同步发展，努力为宝山区培养更多足球人才。”

开出一朵“科创体育之花”

乒乓球机器人、体育人工智能……近年来智慧湾这一科创园区里诞生了许多体育的“黑科技”，带来了全新的体验。智慧湾园区董事长陈剑表示，未来园区将进一步聚焦科技创新+体育，带来一波新消费，开出一朵“科创体育之花”。

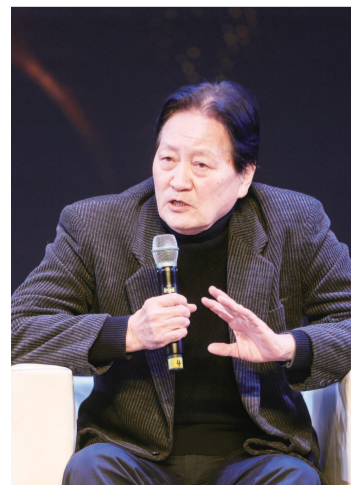
推动“智慧湾”、“博绣荟”等园区体育消费类项目引进落地，发挥“吴淞创新城”特大型房体优势，鼓励支持引导优质体育服务品牌入驻……展望2021年，宝山区将进一步发挥一流资源配置能力，坚持开门办体育，让社会力量成为推动宝山体育事业、产业发展的生力军，把宝山体育的“朋友圈”越做越大。宝山区体育局党组书记、局长张彬表示，宝山区体育局将进一步增强体育社会组织活力，吸纳优秀社会组织资源，共同推动区域内体育项目发展。“欢迎优质体育公司落户宝山，共同推进宝山体育大发展，我们将推动体育俱乐部等新兴社会组织成为全民健身、青少年体育、体育产业等各领域的重要力量。”



2020年宝山体育工作总结和2021年工作部署暨“战FUN宝山”总结表彰大会召开



曹燕华



朱广沪