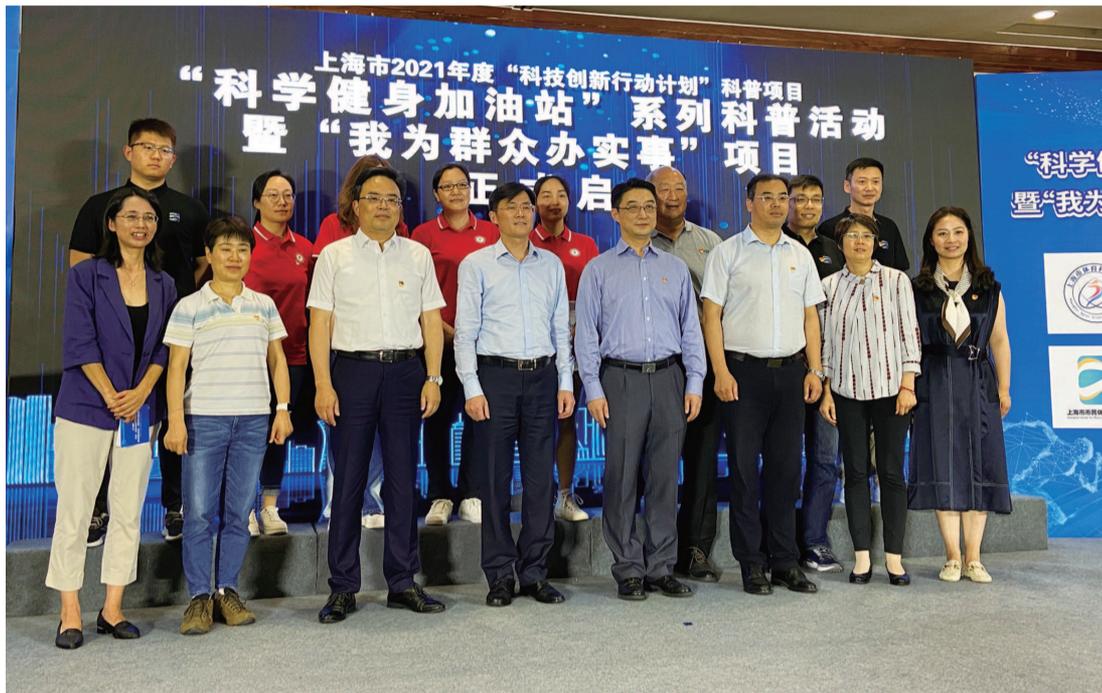


“科学健身加油站”系列科普活动启动

科学权威指导既好记又好用



6月17日，上海市2021年度“科技创新行动计划”科普项目——“科学健身加油站”系列科普活动暨“我为群众办实事”项目启动仪式在上海嘉定工业区文化体育服务中心举行。

本版撰稿 本报记者 丁荣

“科学健身加油站”讲师团

■ 短讯

派对马拉松畅游浦东滨江

6月13日，2021派对马拉松HBC MINI幻彩跑在船厂1862举行，共计吸引800名跑者参与。

派对马拉松的参与者主要是都市青年，因此在内容设计上融入了大量年轻、时尚、娱乐和社交元素，全程不计成绩。赛道上，突破了以往的计程方式，在每公里设置幻彩打卡点，共五个打卡点。在每个打卡点提供一种颜色彩绘，供选手涂色。选手看自己身上涂满的颜色，就知道自己跑了多少距离。

本次活动突破了以往单一的常规跑步活动，将娱乐与体育相结合，让参赛者感受体育运动的魅力，度过了一个难忘的运动派对。

赛事倡导广大青年在工作之余参与体育健身活动，提升身体素质并在运动中扩大社交范围。同时依托积极阳光的体育赛事，为各界青年提供一个健康运动、交流沟通的平台。

专家讲座+互动赛事 让市民感受科学运动魅力

本次活动由上海市体育局指导，由上海市体育科学学会、上海体育科学研究所(上海市反兴奋剂中心)、上海市市民体质监测指导中心联合主办。

“科学健身加油站”系列科普活动旨在弘扬科学健身精神、传播科学健身思想、传授科学健身知识、倡导科学健身方法。在之后的一年时间里，“科学健身加油站”系列科普活动将陆续在全市范围内开展8+n场专家讲座、三场线下互动赛事和一场线上比赛，以期通过更多科学、权威、好记、好用的系列科普活动营造“月月有科普，人人享科普”的科学健身科普氛围。据上海市体科所副所长王晨介绍，“科学健身加油站”活动对接老年人、在职人群和青少年人群的健身需求，开设不同讲座与活动内容，通过精准指导，帮助市民学会科学健身。

启动仪式后，上海体育科学研究所(上海市反兴奋剂中心)研究员、上海市体育科学学会理事、体育健身研究专业委员会主任委员刘欣受邀为现场市民朋友带来了题为“生命在于运动，运动也有科学”的系列活动首场专题讲座。讲座从运动带来的身体变化讲起，再谈到运动促健康、运动防慢病的积极作用，最后讲到基于科学体质测评的运动处方，增进了大家对运动科学的了解，并帮助大家获取了改善健康的运动建议。值得一提的是，本次讲座在传统理论授课的基础上，结合了课间运动实践。在讲座现场，全国排舞运动一级裁判员、教练员马靓带领观众，以“广场舞还能这样跳”的新潮形式进行了打断久坐的工间运动锻炼，让市民朋友们进一步亲身感受到了科学运动的魅力。

成立专业讲师团 大咖专家为市民传经送宝

时值中国共产党成立100周年，“科学健身加油站”系列科普活动将同时作为上海市体育局党组领导联系、上海体育科学研究所(上海市反兴奋剂中心)的党史学习教育实践活动“我为群众办实事”的重点项目之一，邀请科研人员和专家学者坐镇，打造一系列专业性强的权威科学健身系列科普活动。

为保障将专业、权威的科学健身和健康知识传播给更广泛的人群，在启动仪式上，“科学健身加油站”讲师团同步成立。上海体育科学研究所(上海市反兴奋剂中心)所长、上海市体育科学学会秘书长郭红生宣读首批32位“科学健身加油站”讲师团名单并颁发聘书。该讲师团由32位来自上海体育科学研究所(上海市反兴奋剂中心)、上海市市民体质监测指导中心、上海体育学院、上海师范大学等多家领域权威单位的专家学者组成，集结了上海体育科学领域有志于发展和普及全

民健身理论和方法的运动医学、生理学、生物力学、营养学等相关学科的人才，以全方位指导市民健康吃、科学练、防慢病、治未病。

上海市体育局党组副书记、副局长陆耀在致辞中指出，在中国共产党成立100周年之际，“科学健身加油站”系列科普活动是上海市体育局党史学习教育实践活动“我为群众办实事”的重点项目之一，将积极践行党全心全意为人民服务的宗旨，“希望‘科学健身加油站’系列科普活动的推出，能够增进市民对科学健身的重要性和方法的了解，提高市民的体育健康素养，进而有效提高大家的健身参与率和科学性。”

今年即将发布的《上海体育发展“十四五规划”》中，对全民健身提出了明确的要求，“科学健身加油站”系列科普活动将助力打造上海一座“处处可健身、天天想健身、人人会健身”的活力之城。

展现申城蓬勃朝气与健康风貌 近千市民外滩展演广播体操



上海的城市象征、金融地标——外滩，响起运动的节拍，动感的广播体操，展现出城市健康的风貌。6月16日清晨，来自全市近百支队伍的900余人齐聚外滩，共同参与2021年上海城市业余联赛990上海市广播体操大赛“我要上全运”上海市广播体操展演活动暨传承红色薪火律动活力滨江——“新世界杯”黄浦区广播操总决赛。

在伟大的中国共产党成立一百周年之际，现场全体参与者合唱国歌《义勇军进行曲》，铿锵有力的歌声拉开了活动的帷幕。活动分广播操展演和广播操决赛两个部分。随着积极向上、节奏明快的第九套广播体操旋律，广播操展演开始。各个参演队伍举手、抬脚、弯腰、转身、跳跃……每一个动作整齐划一，上演了一场激动人心的体育文化盛宴。

展演后，黄浦区的广播操决赛再次把活动推向一个新的高潮，进入决赛的16支队伍都是黄浦区各单位广播操活动开展得佼佼者。参赛队伍中既有学校代表队，也有街道代表队、企业代表队，学生和青年白领都积极参与到广播操运动中。参赛者的动作刚劲有力，姿态舒展优美，体现了上海新时代建设者的蓬勃朝气和积极风貌，经过激烈的角逐，比赛评出了两支特等

奖，4支一等奖，10支二等奖队伍。

广播操见证着一代代中国人的成长，从1951年新中国第一套成人广播体操颁布开始，迄今为止我国已经先后颁布了九套广播体操。百万人同做广播操的景象至今依然令人难忘，蕴含着一代又一代中国人的体育记忆。此次比赛，近百支队伍、近千位市民齐聚外滩，以全民健身的盛大展演来庆祝中国共产党的百年华诞，展现体育强国、健康中国的美好愿景。

外滩、南京路步行街、新天地……今年，黄浦区已将多场全民健身赛事活动放在城市地标开展。黄浦区体育局正在立体化构建“黄浦·我来赛”这一全民健身赛事品牌，通过白天、夜间、线上赛事的有机结合，着力打造“景观体育风景线”，让体育的影响力更大，让更多市民参与，助力黄浦区夜间经济发展。

范志毅、成耀东、刘军、蔡慧康都来参与 宝山打造“家门口的欧洲杯”

在欧罗巴绿茵场烽火再燃之时，上海市民群众喜闻乐见的2021“战FUN宝山”业余足球争霸赛开启，32支业余球队逐鹿绿茵场，谱写上海业余足球发展的新篇章。6月20日，2021“战FUN宝山”红双喜杯业余足球争霸赛在宝山区白沙公园竞达足球基地启动。

本次比赛将于6月26日正式开启，历时一个月，开展64场比赛，于7月31日进行总决赛。开幕式上，范志毅、成耀东、刘军、缪轲、胡云峰、霍智宇、蔡慧康等一批上海足球名宿出席活动并与市民互动。

宝山区足球协会自换届以来，积极整合各方资源，此次赛事旨在打造一个专属于市民、立足宝山并辐射全市的业余足球赛事平台。赛事设置两个组别的冠、亚、季军，总奖金达到18000元。青年组冠、亚、季军以及中青



年组冠军，四支队伍将作为宝山区分赛区优胜队伍参加更高级别的上冠联赛。优胜队伍将获得由上海市足球协会颁发的业余运动员等级证书。

上海市足球协会主席柳海光在致辞中希望本项赛事能够继承和发扬沪

上社会足球品牌赛事的光荣传统，让宝山人民每年有自己的足球赛事可踢，有自己的足球荣誉可争，有自己的足球记忆可留，通过相互切磋球技，切实享受足球的快乐，提高参与感、获得感和幸福感。