

上海全民健身走过“非凡十年”

体育成为品质生活新载体

本报记者 丁荣

全民健身智慧亲民,竞技体育勇攀高峰,体育赛事十年磨剑,体育产业千帆竞发……十年来,在市委、市政府的坚强领导下,上海体育始终坚持以人民为中心,办人民满意的体育赛事和活动,踔厉奋发、砥砺前行,铸就了非凡十年的辉煌成就。

十年间,上海在全国首创市民运动会,建成了一批群众身边的健身场地设施,上海市民体质指标连续三次蝉联全国第一;体育社会组织日趋壮大,参与全民健身的人口比例逐年增加,让上海这座社会主义现代化国际大都市充满生机与活力。从上海到长三角,体育正在联动发展,未来将有更多人因体育而更有获得感与幸福感。

下了班,到了周末做什么?逛街、吃饭、看电影已不再是标配,运动健身正成为越来越多市民的首选。健身设施举步可就,群众赛事零门槛,健身指导手机可约……在魔都上海,全民健身已成为品质生活的新载体。

位于上海市中心位置的人民公园里就有一处“网红”健身角,每天都有几十支健身团队来这里健身。这片健身区原本已十分破旧,上海市体育局在大调研中与健身团队充分沟通,将老百姓的诉求作为改建方案的衡量标准,经过十次实地勘探,七遍方案修改,让市民来“定稿”,圆满实现了所有健身团队都满意的最佳方案。

十年来,上海始终坚持以市民的需求为“标尺”,把服务群众作为工作的出发点和落脚点,不断丰富体育设施供给。黄浦江、苏州河滨水岸线贯通开放,各类配套体育设施纷纷“嵌入”;公园绿地里的体育健身设施越来越



“撸铁奶奶”陈继芳

越完善,城市的街头巷尾诞生了“共享运动场”,市民健身中心出现了覆盖了全年龄人群、兼顾了残障人士的“乐活空间”;越来越多的废旧厂房“变身”为了市民健身中心和公共运动场,老年人有了专属的长者运动健康之家,商场里也有都市运动中心……十年来,上海的公共体育设施创新不断,市民身边的健身设施越来越多。上海已经累计建成各类市民健身步道(绿道)1669条,健身步道、骑行道的总长度达1954公里,截至2021年底,上海的人均体育场地面积2.44平方米,公共体育设施的市民满意度位居为民办实事项目前列。

“一个馒头掰两半,两边味道不一样。”敢为人先的上海于2012年在全国首创市民运动会,并于2017年起每年举办城市业余联赛。从最早的十几个项目到2022年上海城市业余联赛

的12个联赛项目、24项品牌赛事活动、16个区级赛事、250项项目系列赛、20项线上赛事以及10项长三角赛事,上海的群众体育赛事在“政府、社会、市场”三轮驱动下越来越丰富,人人都可以在这个舞台上找到自己的精彩。80多岁的“运动明星”陈焕昌,70岁的“撸铁奶奶”陈继芳都为人举手称赞;城市业余联赛大众射箭系列赛上,一位残障选手陆瑶用“铁手”开弓,创造了个人最好成绩,奥运冠军陶璐娜为她点赞。

今年10月4日重阳节,近百名上海社会体育指导员纷纷积极行动起来,为上海13个区的长者运动健康之家近千名老年人进行了专业的科学健身指导。为了更好地服务“健康中国”国家战略,实现“体医养融合”模式在上海的先行先试,把运动健康促进落到实处,上海市体育局与上海体育学院



“运动明星”陈焕昌(左)

携手,在全国首创了“运动健康师”项目,培养向群众提供科学健身、健康生活、康复休养等咨询指导服务的专门人员。同时,上海市体育局积极推动社会体育指导员“年轻化、专业化”改革,让退役运动员、俱乐部教练、运动达人都能成为社会体育指导员。通过持续发力,上海的社会体育指导员结构已朝着“年轻化”“专业化”方向转变。

“十四五”时期,上海将构建更高水平的全民健身公共服务体系,加快实现全民健身公共服务均等化、标准化、融合化和数字化,推动体育健身设施举步可就,体育健身组织充满活力、体育赛事活动丰富多元、科学健身指导专业高效、公共体育服务数字转型,建设国际知名、全国领先、上海特色的全民健身活力城市,努力营造“处处可健身、天天想健身、人人会健身”的全

民健身城市环境,通过全民健身厚植城市精神、彰显城市品格,进一步推动全民健身高质量发展。



残障选手陆瑶

国庆假期之后,申城气温逐渐转低,进入深秋时节。秋季,民间素有“贴秋膘”一说,流行以悬秤称人,将体重与立夏时对比来检验肥瘦,体重减轻叫“苦夏”。瘦了当然需要“补”,补的办法就是“贴秋膘”,吃味厚的美食佳肴,当然首选吃肉,“以肉贴膘”。但在“贴秋膘”的同时,如何控制体重,进行科学健身?上海社区体育协会副会长、原上海体育科学研究所研究员刘欣为市民带来了专业建议。

专题撰稿 本报记者 李一平

应该说,“贴秋膘”是有一定理论基础的:一方面它起到承前的作用。因为夏季炎热高温,很多人可能胃口很差,吃的食物量很少,油腻的东西吃得差点儿会感觉不舒服,即便吃进去以后,消化吸收不好,所以在某些程度上,限制了自然饮食的摄入。到了秋季天气凉了要往上补,这是承前。另一方面就是启后,针对即将到来的冬季,严寒的季节人要动员更多的能量去御寒,所以消耗会大,这个时候就会在之前有一种生理上的储备,这个储备正好落在秋季这个关键时期,所以我们说“贴秋膘”。

但在目前的时代背景下,一方面

“秋膘”不一定要贴



“贴秋膘”也要健康饮食

夏季室内有了空调,防暑降温的措施得到了改善,百姓在夏季的饮食情况比起古代有了显著的提升;另一方面,现代人本身的营养充沛,这让“贴秋膘”是否还符合当今的需求打上了一个问号。

刘欣认为,相比于追求传统的“贴秋膘”饮食习惯,更应该注重平时的餐饮习惯和锻炼习惯。“不能说因为要‘贴秋膘’,就给自己找到了多吃不练的借口,这样增加的脂肪需要花更多

的力气去减肥,反而得不偿失。”

维持健康的饮食,也就是“管住嘴,迈开腿”才是科学健身的根本。如果实在是在家中有“贴秋膘”的习俗,会加强饮食方面的摄入,那么也要相应地调整锻炼计划。对于上海这座城市的气候来说,秋季时间虽然较短,但此时的气温和湿度是锻炼的黄金时间,适合健身爱好者们进行上强度、上负荷,市民也可以抓住这个窗口期,加大自己的训练量,为冬季打下一个扎实的基础。

科学健身才是真

VS 刘欣
上海社区体育协会副会长、原上海体育科学研究所研究员

气温转冷注意保暖

上海在进入深秋后,气温下降幅度较大。虽然近日上海的天气总体非常晴朗,但等到进入12月后,天气一般会明显转冷。那时进行健身锻炼必须注意保暖工作。

冬季健身时,通常来说可以分为室内和室外,在室内健身时相对比较简单,一般来说根据室内的温度,选择衣物的薄厚和多少。在服装面料的选择上,建议大家选择纯棉或是速干面料服装。众所周知,纯棉服装具有良好的吸汗性,很适宜在运动时穿着。但是,棉质面料透气性稍差,在吸收了人体排出的汗液后,不能快速将汗液散发,因此,当大量出汗后,纯棉服装容易粘附在皮肤上,易造成皮肤温度下降。参与大运动量的健身活动时,可以选择速干面料的服装。不过,不论选择哪种面料的服装,都应该在健身活动结束后,及时更换干的服装,以免着凉、感冒。

室外健身时,同样应选择排汗性能好的服装。同时,应该根据温度情况,适时增添衣物。当运动到一定程度后,身体逐渐发热时,可以适当脱掉一些衣物。再有,室外健身时,应当选择颜色鲜艳的服装,这样比较醒目,一旦发生安全问题,易于让其他人发现。此外,要选择一双合适的袜子,过紧或过松都不利于运动。过紧可能导致脚部起水泡,过紧则会影响足部血液循环,在运动中造成不适感。而鞋子的选择,则要以鞋底软硬适度、防滑为要点进行选择,以免在运动时出现跌倒等安全问题。此外,冬季室外寒冷,手套、帽子同样必不可少。

此外,不少市民喜欢在冬季刻意穿得单薄,但事实上如果长期处于寒冷状态下,人体容易触发自身的保护措施。为了保持核心部分的温度,人体会加大躯干部分的脂肪转换,反而会导致胸腹部的脂肪容易堆积。