



上海市民足球节老年人健步足球越踢越年轻

健步足球让银发族健步如飞

70+？足球？相信绝大多数人很难将这两个词联系在一起。在金秋十月的上海，一场银发族的健步足球赛打破了人们固有思维，并产生奇妙的化学反应。

10月19日，2023年“兴业银行杯”上海城市业余联赛上海市民足球节老年人健步足球正式开踢，健步足球(walking football)最早起源于英国，即走着踢的足球，它是一项集运动、休闲、娱乐于一体的群众性体育项目。近些年，健步足球被上海市老年人体育协会引入上海，经过探究摸索并结合实际情况，健步足球正逐渐成为“40后”“50后”的新潮运动。

专题撰稿 本报记者 程超

今年8月，上海市老年人体育协会足球专项委员会组织队伍前往中国香港，参加足球交流活动。与以往沪港交流不同的是，这次出征队伍中不仅有裁判员、教练员，还有三支上海老年健步足球队一同前往。三支队伍同中国香港步行足球协会进行了多场友谊赛。

时隔两个月，受上海方面邀请，中国香港步行足球协会的两支队伍来到申城，参加为期三天的上海健步足球邀请赛。“在中国香港，大家最熟悉的应该是谭咏麟、陈百祥等组建的明星



足球助推沪港交流 各有从前共有未来

足球队，目前中国香港老人人口数量也在激增，普通群众对于足球比赛也有迫切的需求，这次来上海，我们主要是互相学习取经。”中国香港步行足球协会秘书长郑耀基介绍道。

这次来上海交流比赛的不少中国香港队员，都带上了自己家人。比赛之余，他们也借机观光游览上海。今年66岁的卓观成曾是一名职业足球

运动员，这次比赛他的太太、女儿和外孙陪同他一起来到上海。“很开心来上海参加交流赛，认识了很多朋友。我这个年龄的人，大家基本上都退休了，踢球让我们有事情可以继续做。”老卓的女儿也十分支持爸爸踢球，“我是特意请假，带上儿子和妈妈来陪爸爸参赛，踢球是他的爱好，而且还能锻炼身体，我很支持。现在，我儿子也会吵着

足球可抵漫长岁月

据上海发布数据显示，截至2022年上海市户籍人口1505.19万人，其中60岁及以上老年人口553.66万人，占总人口的36.8%；70岁及以上老年人口263.17万人，占总人口的17.5%，两项数据表明上海已经进入老龄化社会。如何丰富老年人退休生活？这个问题始终困扰着上海市老年人体育协会足球项目委员会秘书长徐红旗，“一次偶然的机会，我们了解到国外健步足球，觉得这个项目很适合上海的老年群体，”经过多方共同努力，健步足球被引入上海，“去年我们举办了第一届比赛，当时反响很好，这也坚定我们继续做下去的信心。”

老年人踢足球，作为家属不可避免地会产生担心。保障赛事安全，是徐红旗工作的重点，“在赛前我们会签

订责任书，最大程度降低风险。因为健步足球是走着进行比赛，避免了身体强对抗，主要是看脚下的技术，”上海有着深厚的足球群众基础，老年群体生活相较于年轻人来说是单调的，甚至有些乏味，尤其是随着互联网发展，进一步加剧了他们与社会脱节的步伐，但他们也曾年轻过，也曾有一颗足球梦，举办这样的比赛，是为了让70以上的人群有踢球比赛的机会。

目前，众多业余足球比赛规定，参赛者最大年龄限制为70岁，健步足球赛将打破这一界限。未来，徐红旗和他所在的市老体协希望落实球员注册制，举办更多健步足球赛，“凡是上海喜好踢球的老年人都可以进行注册，注册制将便于我们管理和推广健步足球，对老年人足球爱好者也是一份保障。”

上海市民登高大赛 再次点亮城市地标

10月29日上午，2023年上海城市业余联赛上海市民登高大赛“茅台王子杯”垂直登高大奖赛在上海金茂大厦站再次拉开序幕。本次赛事楼层为88层，垂直高度达420.5米，约1958级台阶，吸引了500余名来自国内外精英选手、运动爱好者和白领人士的热情参与。

据了解，本次赛事以广大市民群众为参与主角，根据不同的参赛人群和竞技水平，分区域、跨时间打造具有参与度、多元化、创新性的群众体育品牌赛事。通过锐意攀登、全民运动的方式，点亮城市坐标，在体现地标城市经济发展和大众生活高度同时，也希望能够展现上海海纳百川、追求卓越、开明睿智、大气谦和的城市精神。

自今年开赛以来，上海市民登高大赛已成功举办四站，上周六刚刚举办了白玉兰站的比赛。接下来，还将于11月的松江区佘山国家森林公园，举办一场室外登高赛，与大家再次相约，一同感受佘山的自然和人文之美。

科技赋能园区活力 体育助力白领健康

10月27日，2023年“兴业银行杯”上海城市业余联赛上海市智能体育运动会“韵动杨浦·秀出来”五角场园区运动会智能体育趣味挑战赛活动在江湾体育场综合体育馆圆满落幕。

本次比赛设有智能团体项目、趣味团体项目和趣味个人项目，来自杨浦区各园区及企事业单位队伍同台竞技，纵享体育健身的乐趣。抢渡冰河、动力火车、发电单车三个趣味团体项目中，团队强强联手、通力合作，以激情热血的状态纵横全场。趣味个人挑战赛，每位参赛选手都积极参与，展示了他们朝气蓬勃、永不言败的精神面貌。

此次活动为园区白领、企业之间搭建了一个和谐互动、交流合作的体育平台，激发了广大职工参与运动健身的热情，以“体育+科技”的形式助力园区体育蓬勃发展，展现园区白领积极健康新形象。

业内大咖纷纷点赞 上海经验值得推广

走出上海，面向全国。”

在赛场，人们发现两位女将身影：上海金长海健步足球队的顾平娟和上海球证健步足球队的奚爱娣。顾平娟曾是水庆霞、孙雯的队友，1989年进入国家队，夺得过亚洲杯冠军。奚爱娣则是上海第一批女足球

员，两人表示：“健步足球非常契合老年群体，作为足球从业者，很高兴看到足球能够在老年群体中开展，这是很有意义的一件事，我们也十分愿意参与进来。”

那些在绿茵场上健步如飞的“40后”“50后”，他们曾为事业、家庭、子

女拼搏过、奋斗过，人生的巅峰和谷底，在漫长的时间线上开始变得模糊，现在他们终于可以为自己而活。足球之所以如此迷人，不仅仅是那些振奋人心的胜利，也是培养了普通人终身受益的爱好，无关年龄，无关身份。踢球，真好！

“体医融合”让市民享受健康快乐 徐寅生希望乒乓助力帕金森康复



帕金森世界锦标赛。这是一项由帕金森患者发起，国际乒联组织，帕金森乒乓球爱好者参与的一项国际乒乓球赛事，最早在2019年于纽约举办。

本报记者 李一平

帕金森患者也能打乒乓球，甚至还能帮助康复！10月25日，国际乒乓球联合会博物馆和中国乒乓球博物馆（以下简称“乒博馆”）主办的乒乓球大讲坛之《帕金森与乒乓球系列公益讲座第一讲》在中国乒乓球博物馆举行。国际乒乓球联合会终身名誉主席徐寅生出席了该活动。本次大讲坛通过乒乓球运动与帕金森之间的关系，阐述了“体医融合”概念。

讲堂上，上海中医药大学康复医学院物理治疗教研室主任吴绪波通过多个不同帕金森患者的案例，介绍了帕金森病人运动障碍的具体表现，帕金森的临床治疗方式目前仍以药物治疗为主，但运动能力的改善是帕金森患者康复中重要的一环。

作为将毕生精力投入乒乓球事业的体育人，徐寅生在讲堂上分享了自己对于乒乓球与运动处方的看法。“很多年前，我就听说乒乓球可以作为运动处方，但没想到现在乒乓球可以

为了让中国的“帕友”们也能通过乒乓球促进帕金森的康复，徐寅生特别和上海体育大学、中国乒乓球博物馆合作，开设了本次《帕金森与乒乓球系列公益讲座》，据了解，后续还将有更多相关讲座以及赛事、社区推广活动落地，扩大乒乓球“体医融合”理念的推广。

“最早我们打乒乓球时，想的更多的是如何在奥运会上夺冠，为祖国争光。后来，我参与乒乓球群众推广，希望让市民们有一个终生的体育爱好，强健体魄、磨练意志。现在，体育可以为医疗服务，运动处方能帮助许多患者改善自己的生活，甚至治疗疾病，这让体育有了更多的意义。”正如徐寅生所说，随着健康理念的发展，如今体育有了更多的使命。