



# 花式“闹元宵” 新春动起来

正月十五闹元宵，红红火火过大年。说起元宵节，这项传统节日和体育有着深厚的联系，百姓会参与许多体育活动，每逢集会庆典，许多地方民间都以狮舞来助兴；元宵节舞龙灯得到多地传承，有的地方闹元宵，各路龙灯汇集达百余条，队伍长达二三里。这些习俗包含了跑步、健美、举重等现代体育元素，也使节日里的参加者得到了强健的体魄。今年上海，不少市民也选择用体育的方式迎接元宵节，让这个特殊的节日更添几分活力。

本版图文 本报记者 李一平



## 健身+养身 体育乐不停

元宵节当日，九里亭街道举办了一场特别的元宵活动——龙年新春登高活动，通过活力满满的运动，开启健康新一年。

上午9点刚过，家住金丰蓝庭的吴玥溪就在爸爸妈妈的陪同下早早地来到金地广场二号楼，参加九里亭街道“爱九里·爱运动”龙年新春登高赛。拿到001号码牌的她特别兴奋：“我要在比赛中拿第一名！”这场以“登高祈福闹元宵，全民健身齐运动”为主题的比赛吸引了20组亲子家庭和30名运动爱好者汇聚一堂。

“选择在商务楼宇举办此次活动，正是街道因地制宜发挥楼宇优势的体现。”九里亭街道新时代文明实践分中心负责人表示，希望以此次活动为契机，鼓励市民加强体育锻炼，促进健康意识的养成，同时增进社区居民、企业职工之间的交流互动。

在宝山区，宝山区体育局则是联合张庙街道为老服务中心、长江路社区卫生服务中心、宝山区老年人体育协会为张庙街道居民特别举办了一场温馨有爱的庆元宵活动，主题为“体医携手庆元宵 健康文化共传承”。现场邀请了长江路社区卫生服务中心的金主任为居民讲解糖尿病的运动治疗。这次讲座旨在提供科学的运动健康指导，让大家在欢度佳节的同时，也能关注自身的身体健康。

来到普陀区，这里不仅有元宵弄堂游戏体验，还有丰富多彩的体育展演，太极健身杖展演、健身广场舞展演等让市民一饱眼福。

杨浦区的四平街道，更是将体育与传统非遗结合起来，一场“长三角非遗荟聚 环同济‘龙’闹元宵”2024年杨浦区环同济第十九届“元宵行街会”好不热闹。行街会分

“三地非遗 亮相魔都”“都市民俗 经典传承”“街校人文 绽放风采”三大篇章。行街方阵由24支表演队伍近500人组成，从苏家屯路出发，行经主席台驻足期间，上演武术、民族舞蹈等非遗成果，呈现“应接目不暇，惊叹神已驰”的文化意境。

事实上，四平路街道的“元宵行街会”由来已久。四平路街道市级非遗项目“元宵行街会”自2005年开始举办至今，成功举办了十九届，已经发展成为辐射全市乃至长三角地区的非物质文化遗产活动。经过十多年的努力，2018-2020年和2021-2023年街道连续两届获评“上海市民间文化艺术之乡”，2023年“元宵行街会”获评全国“非遗在社区”典型案例，成为居民群众每年期盼的文化盛会。

除了线下活动，嘉定区还推出了元宵线上趣味赛等你来参加，让你足不出户就能体验体育过元宵的乐趣。这次的元宵线上趣味赛是夹元宵的挑战，参赛选手（一人）用筷子将汤圆从一个容器里夹到另一个容器里，两个容器的边缘水平直线距离为20厘米，夹30个汤圆为计时结束，越快完成的则成绩越佳。

体育过元宵，不仅是一种新的健康生活方式，同时也是为了鼓励市民在春节长假后恢复体育锻炼的习惯，共同创造良好的生活作息。加之元宵节本就是团圆的节日，共聚一堂的体育趣味赛事也更能拉近亲人之间的距离。



## 健康庆佳节 老人乐享体育元宵

2021年，上海市体育局、民政局印发《长者运动健康之家建设导则》，规定长者运动健康之家是面向老年人的社区多功能健身场所，整合体育、养老、卫生健康等公共服务资源，为老年人提供体质测试、基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预、运动康复训练、健康知识普及和休闲社交等一站式运动康养服务。目前，上海已建成94家长者运动健康之家，累计服务超过150万人次。

在今年的元宵节，全市各区的多家长者运动健康之家一同举办了体育主题活动，助力老年人健康庆佳节，乐享体育特别版元宵节日。

在大桥街道的长者运动健康之家，一场“喜乐元宵 开‘新’大桥”为主题的大桥街道特色体育健身团队风采展示活动吸引了大桥街道的10个居委的特色体育健身团队欢聚一堂，拿出了自家的“保留节目”喜迎元宵佳节。

据大桥街道办事处副主任徐涛介绍，今年，大桥街道将认真落实市、区体育健身工作精神，进一步在“软件”方面做文章，策划组织“活力大桥”系列全民健身活动赛事，满足老、中、青、少不同年龄段和不同群体的健身需求；不断发掘并培养一批优秀体育特色团队，以大桥街道市民健康促进中心为主阵地，推进赛事活动“进社区、进园区、进商区”，形成一批可操作、可复制、可推广的全民健身活动“大桥模式”。

而在青浦区长者运动健康之家，不仅安排了舞蹈、民乐等文娱演出，还组织了篮球接力、投壶等趣味体育运动，更为每一位参加的长者提供了专业免费的科学健身指导，文化与体育双管齐下，让长者在欢声笑语中度过了难忘的时光。此次文娱演出不仅请来了专业的瑜伽和舞蹈老师，还邀请了青城社区民乐团一起呈现了这场视听盛宴。

演出结束后，场馆内开展了一系列趣味活动，从颠乒乓球、运篮球接力到趣味投壶，每一个环节都充满乐趣和挑战，在锻炼身体的同时还增加了大家的互动和交流，大家伙儿都玩得还不亦乐乎，比赛结束后还要继续自我挑战。



### 选大额存单 安心存未来

大额存单 稀缺 限时

3.4% 存款利率 三年期储蓄

保本保息 支持转让

- App可开立存款证明
- 50万元以内受国家存款保险保障
- 不满三年也可转让，根据历史数据，平均48小时内可以转让成功



添加企业微信  
了解详情

银行官方客服电话  
95173

- 上海本地法人银行
- 注册资本30亿元
- 2015年5月23日正式开业

