



## 2024年新民晚报红双喜杯迎奥运乒乓球公开赛开战

# 迎接巴黎奥运 乒乓全民同乐

6月22日至23日,2024年新民晚报红双喜杯迎奥运乒乓球公开赛在上海市体育宫举行。本次比赛正值巴黎奥运盛会即将开幕之际,吸引了400名全国各地的选手前来参加为期两天的公开赛,用乒乓人的方式为即将征战巴黎的中国奥运健儿加油助威。

专题撰稿 本报记者 程超

## 赛事进一步升级 乒乓人为奥运健儿加油

今年1月举办的“2024年新民晚报红双喜迎新春乒乓球公开赛”,奥运冠军刘诗雯用一座群众乒乓球赛事的冠军奖杯迎接龙年的到来,当时她曾感慨道,“上海的乒乓球气氛特别热烈,希望乒乓球能得到大家越来越多的喜爱和欢迎。”自2005年举办至今,新民晚报红双喜杯已成为沪上参赛选手最多、规模最大、项目设置最全、影响力最广泛的经典品牌体育赛事之一。

不过,一年一次“乒乓春晚”,显然无法满足群众高涨的参赛热情。据了解,从去年开始,组委会为顺应广大市

民的呼声,设立了新民晚报红双喜杯单打项目的比赛,将小小银球的快乐传递给更多人。本次迎奥运与迎新赛不同,设置男女单打青少年组、中青年组、中老年组、公开组共四个组别,参赛成员既有民间高手,也有专业选手,男女老幼共聚于此。

中国乒乓球协会副主席、上海市乒乓球协会会长、上海市竞技体育训练管理中心主任王励勤表示,希望通过举办本次赛事,进一步宣传和弘扬奥林匹克精神,激发广大群众的奥运热情,为即将出征巴黎的中国奥运健儿加油助威。

本次比赛正值巴黎奥运盛会即将开幕之际,奥运元素自然少不了。走进比赛场内,一张黑色为主调,粉色为配色的彩虹球台格外吸引眼球。原来,这张外形酷炫的乒乓球桌,正是巴黎奥运会乒乓球项目同款比赛球台。

连浩锦是上海体育大学中国乒乓球学院研一学生,刚来上海不足一年的他是国家一级乒乓球运动员。“我是和同学一块报名参赛的,来之前听说这个比赛是上海业余乒乓球的天花板赛事,这次正好有机会我想来体验一



连浩锦 本报记者 程超 摄



新民晚报社党委书记、社长刘可(前排左)与奥运冠军阎森为比赛开球

## 在巴黎奥运会同款球台打比赛 参赛选手直呼“很爽”

下。”初生牛犊不怕虎,连浩锦一路晋级到中青年组四强。

首场比赛,山东小伙幸运地被安排到彩虹球台比赛,直落两局他轻松战胜对手晋级下一轮。从小接受专业乒乓球训练,各种各样的球桌对于连浩锦而言应当是“大同小异”。但这次

第一场比赛打完,他告诉记者这张球台很不一样,“弹性好,色彩艳 感觉非常不一样,打下来很爽。”能在奥运会同款球台进行比赛,连浩锦坦言上海国球氛围很浓厚,“这次比赛,我看到很多小朋友和老年人参与,作为乒乓球专业的学生,我很开心能看到有这

么多人接触乒乓球、喜爱乒乓球,群众氛围很好。”

本届赛事由上海市体育局、上海市体育总会、闵行区人民政府、新民晚报社和上海红双喜股份有限公司主办,上海市乒乓球协会、闵行区体育局承办。国际乒联终身名誉主席徐寅生宣布开赛,新民晚报社党委书记、社长刘可与奥运冠军阎森为比赛开球。中国乒乓球协会副主席、上海市乒乓球协会会长、上海市竞技体育训练管理中心主任王励勤致辞。

## 黄梅天路跑锻炼较为特殊

# 警惕中暑 “保守”锻炼适当减量

本报记者 章丽倩

雨一直下,湿度居高不下,“潮乎乎”和“湿答答”常伴左右……近期,申城的黄梅天持续发威,不仅给市民出行造成了一定困扰,也让不少有路跑习惯的人在锻炼时感觉难度提升。黄梅天里,天气条件较为特殊,所以大家在进行体育锻炼时更需要多留一个心。

“梅雨季节湿度高,加上气温影响,人在跑步时容易有憋闷的感觉。出于健康考虑,大家现阶段对自己的运动心率可以更多留心一点,一旦发现心率超过了平时的数值,要记得及时调整并查看自身情况。”上海市路跑协会会长陈小宏给出了提醒。

梅雨时节,空气湿度大,气压偏低,温度趋升。人的心脏为了保证正常工作所需的氧气、葡萄糖等能量物质,人体交感神经的兴奋度会增高,通常表现为心率加快、冠状动脉收缩等,如此一来,供应给心脏本身的血流量会减少,容易出现缺氧、散热慢、体温偏高的情况。另外,同样是由于湿、热、闷组团出现,如果不多加留意,人在运动时更容易出现不同程度的中暑

情况。

所以通常来说,梅雨时节不是给自己加训练量的好时机,更推荐的做法还是“保守”为上,不加重甚至适当减量的做法都值得考虑。

对在户外进行运动的人来说,在时间段的选择上也建议更有针对性。以路跑为例,梅雨时节里的最佳时间段是早上6点至7点和傍晚6点至7点,因为这两个时间段相对湿度较小、温度适宜,同时从能见度方面考虑的话,也更加安全。

若由于工作等原因不得不在更晚时段夜跑,则建议选择体育场内的塑胶跑道或自身特别熟悉的路段,以免因视线不佳、天雨路滑等原因出现摔倒意外。下雨时,人的视觉、听觉都会在往日夜间状态下再打折扣,为提高自己的夜跑视觉,便携式手电筒或者头灯等都是值得购入的装备。

运动时肯定会出汗,尤其在夏日时节,出汗量会增加。不过,考虑到黄梅天特产的湿、热、闷,大家在运动时及运动后就有更多的注意事项。

空气中密集的水分加上人体自身排出的汗水,可能“遮住”毛孔,让体表处于一种排汗不畅的状态,这时候如

果你的运动着装不够快干透气的话,就容易被皮肤病找上门。比较推荐的做法是,在运动后要要及时沐浴、更衣,让身体恢复到凉爽、洁净的状态。另外,在沐浴后避免穿着特别紧身的服装,这样会更有利于运动后残留在体内的热量的挥发。

梅雨时节,人体在运动时对水的需求量也会增加。不要等到你觉得渴了再去喝水,因为一旦明显感到口渴,这就代表你的身体已经缺失了1%的水分,也就相当于失去了10%的身体机能。为保持最佳状态,可以分多次小口小口地饮水,大约每15分钟补一次水。



### ■ 短讯

#### 上海科技体育 嘉年华正式启动

6月21日至23日,上海市第四届市民运动会第十届上海科技体育嘉年华在莘庄维璟印象城正式启动。作为科技体育综合性品牌赛事活动,该嘉年华自2015年首次举办,至今已走过十个年头。

本届上海科技体育嘉年华启动仪式以“科技体育游世界”为主题,设有众多科技体育竞赛、体验活动和表演项目。其中,现场特别开设的体验互动区域,包括翼客虚拟飞行沉浸式(XR)体验、无人机足球模拟器体验、模拟方程式赛车竞速体验,满足市民大众对科普、娱乐、竞赛、社交的需求。

全年的嘉年华中将推出竞速光轮速度节精英邀请赛、虚拟公路自行车趣味赛、上海翼客虚拟飞行公开赛等虚实结合的科技体育活动,让市民在虚拟赛道上即可体验别样的速度与激情,感受虚拟体育的魅力;更有上海夏季比例模型公开赛,吸引全国各地模友前来观赛交流,各类精美模型荟萃一堂,为观众带来一场精彩的视觉盛宴;还有无人机足球公开赛、科技体育科普讲解

大赛,为广大青少年搭建参与体验的平台。

#### 名宿水庆霞助阵 浦东业余超级联赛激情开踢

6月16日,2024浦东新区“三得利水漾力杯”业余足球超级联赛在刚建成不久的唐镇易捷老克勒足球公园开幕,上海足坛名宿水庆霞、蔡建林、姚俊,以及女足原国脚李佳悦等现场助阵。正值欧洲杯激战的那个夏天,24支球队、近600名足球爱好者将在这片场地展开角逐,共享足球盛宴。

本次比赛分为中年组、老年组两个组别,每个组别有12支球队参加。中年组为32-50周岁,老年组则在50周岁以上。参赛球队中,不乏启望老克勒队、杨浦中老年队、上水中老年队、兄弟团、燃毅等沪上业余足坛知名队伍。这届“浦超”开打时间恰好与2024年欧洲杯重叠,主办方特意为24支球队统一发放了欧洲杯参赛国的最新版球衣,比赛全程直播,因此也被参赛者视为“浦东版欧洲杯”。比赛结束后,不少球队还相聚在球场的露天广场,通过大屏幕观看当天的欧洲杯赛事。既踢球又看球,气氛其乐融融。