



水上龙舟竞渡 岸上花漾健身

2024 上海社区健康运动会启动

本报记者 丁荣

7月7日,杨浦区黄兴公园中心广场上热闹非凡,2024年上海社区健康运动会开幕式杨浦区第四届运动会龙舟挑战赛暨“文明长海·花漾生活”市民嘉年华在这里隆重举行。

本场活动由上海市第四届市民运动会组委会指导,上海市社会体育管理中心(体育竞赛管理中心)、上海市社区体育协会、杨浦区体育局、杨浦区长海路街道共同主办。上海市体育局党组成员、副局长宋慧、杨浦区副区长王浩,上海市社区体育协会会长施之皓等领导出席开幕式。

9时30分许,伴随着激昂的鼓点,龙舟比赛正式拉开帷幕,来自全市的12支龙舟队伍在碧波荡漾的湖面上展开角逐。参赛龙舟如离弦之箭,鼓声震天,桨影翻飞,现场观众的热情被彻底点燃。各队队员紧密配合,奋力划桨,力争上游。经过激烈的比拼,最终决出了杨浦区第四届运动会龙舟挑战赛前三名。杨浦区体育局领导及嘉宾为获奖队伍颁奖,并高度赞扬了所有参赛队伍在比赛中展现出的团结协作、奋力拼搏的精神风貌,希望这种精神得以传承,为推动杨浦区体育事业的发展贡献力量。

同时,“文明长海·花漾生活”市民嘉年华活动在中心广场举办。现场不

仅有丰富多彩的文艺表演,以舞蹈、合唱、时装秀等形式展现长海街道新时代文明风貌,让广大市民全景式、沉浸式感受创建为民、创建靠民、创建惠民的成果,还设置了运动互动体验项目,市民们在社会体育指导员的带领下体验动感单车、陆地划船等陆地项目,也可以尝试龙舟、皮划艇、桨板等水上活动,通过社会体育指导员高质量的科学健身指导,让广大市民切身感受到科学运动带来的健康和快乐。此外,还有文明生活知识竞答和VR体验等项目供市民们参与。本次活动的圆满举行,不仅展现了龙舟运动的独特魅力和参赛选手的顽强拼搏精神,也促进了社区居民之间的交流和团结。

市社区体育协会会长施之皓表示,上海市社区健康运动会作为上海市第四届市民运动会街镇级赛事的重要平台,将在全市220个街镇掀起全民健身热潮,围绕社区居民健身需求,将赛事活动从体育场馆扩展到社区、园区、公园等区域,进一步实现上海全民健身全地域、全人群、全覆盖的发展,营造“处处可健身、天天想健身、人人会健身”的健康运动氛围,打造人人运动的活力之城。“今年的社区健康运动会在保留乒乓球、羽毛球、广场舞等市民群众喜闻乐见的传统项目之外,还引入了新型的,易于群众参与的水上运动、亲子趣味运动会等赛事活动,进一步增强参赛市民的体验感和获得感。”



警惕“运动性猝死” 科学锻炼才加分

本报记者 章丽倩

将生命留在了印尼、留在了2024亚洲青年羽毛球锦标赛的国羽小将张志杰,他的离去让人感到无比遗憾。与此同时,受这一事件影响,近期围绕“猝死”和“意外发生时该如何有效急救”的讨论骤增。

“猝死抢救的黄金时间是四分钟,随着施救时间的延迟,救治成功率会大幅下降,四分钟后往往患者脑部会出现不可逆损害。”嘉会国际医院急诊科副主任张璐介绍道。对普通人群来说,生命在于运动,更在于科学运动,而“运动性猝死”就是大家必须要提高警惕的一个危险区域。

运动性猝死,它通常是指运动员或体育锻炼者在运动中或运动后24小时内出现的意外死亡。尤其需要注意的一点是——运动性猝死常发生在看似健康的人群中。从近些年的现实案例分析来看,运动性猝死的病因主要分为两大类,分别是心源性猝死和脑源性猝死。其中,由冠心病、先天性心脏病、心肌病、高血压病等造成的心源性猝死为多数派,约占80%以上。

另外,在运动性猝死的心源性案例中,不同的年龄人群有不同的病因呈现。在青年人群中,主要病因是先天性心脏病和心肌病;而在中老年人群中,病因则多为冠状动脉硬化、冠状动脉血管畸形、心律失常等。

心源性猝死案例中,心脏骤停后的四分钟被称为“黄金四分钟”,能否将人救回来的关键。在这四分钟内,如果有人对发病者进行心肺复苏



和AED除颤,可以显著提高发病者的生存率。据记者了解,如今随着《上海市体育发展条例》的贯彻实施,社区市民健身中心等公共体育场馆正在积极配备AED急救设施,并组织开展救护人员技能培训,提升应急救援能力,从而为市民群众的健身安全提供更加坚实的保障。

想要避开“心源性危险区”,最基础却直达问题核心的一个做法是接受针对性的身体检查。对家族中有心脏性疾病史及高血压病史的人来说,即便自我感觉无恙,在制定健身计划前和履行计划过程中,不少专家建议定期做有针对性的身体检查。而对自己感觉尚属健康且无相关家族病史的人来说,是否接受针对性的身体检查,就取决于

是否想要给自己多上一份“保险”了。

另外,如果大家在运动锻炼时能更多讲究一些细节,也有助预防发病。

比如,早晨是交感、副交感两种神经系统的转化时期,容易引起血压升高和冠状动脉痉挛,清晨人体的新陈代谢水平较低,血液黏度较高,机体各器官系统的生理惰性较大,起床后若在短时间内从静息状态进入到剧烈运动状态,会使心脏负担骤增。出于对健康及风险性的考虑,大家在晨练时还是要注意充分热身,并尽量让身体“缓慢提速”。

又比如,即便心脏无恙,工作给人体带来的疲劳度也在正常区间里,这也不意味着你就能尽情锻炼了——将运动量适宜控制,才是真的为健康加分。

■ 短讯

上海市车辆模型锦标赛举行

7月6日,上海市第四届市民运动会选拔赛暨2024上海市车辆模型锦标赛在嘉定区嘉亭荟Racing-line车辆模型运动场顺利开赛。本次赛事共设置1/10电动房车、1/10电动越野车、1/12电动公路车、1/24电动拉力车合计四个赛项,以及公开组和青少年组两个组别。其中,1/10电动房车、1/18电动越野及1/24电动拉力车三个赛项均为2025第十五届全运会的群众类正式比赛项目。

本次比赛共吸引全市110名运动员参赛,其中青少年占比达六成,创历史新高。作为本市车辆模型运动最高等级赛事,同时也兼具着上海队组队选拔的功能,通过以赛代练、以赛代选的形式发掘上海市优秀车辆模型运动员以及种子选手,为全国锦标赛以及全运会组队工作奠定基础。

楼宇白领汇聚徐汇西岸 参与飞盘运动以赛会友

7月3日,上海市第四届市民运动会2024年“华泾杯”上海市楼宇白领飞盘比赛在乐动力西岸风之谷体育公园顺利举行。共吸引了12支队伍约200名运动员参加比赛。

最终,沪cares队凭借着出色的发挥摘得本次比赛的桂冠。

Meerkat 狐狐队、案伴代表队、Meerkat 辛巴队也分别获得了亚军、季军和殿军的好成绩。

近年来,华泾镇通过组织各类赛事活动,在推动全民健身事业方面展现出了显著的努力和成果,期待飞盘项目能在华泾镇生根发芽,成为我们文化生活的一部分。未来,徐汇区体育局将持续关注并推动飞盘运动的发展,为广大飞盘爱好者提供展示自我、交流学习的平台。

搭建学习交流平台 羽毛球联赛人气高

7月7日,上海市第四届市民运动会“李宁杯”羽毛球俱乐部混合团体赛社区俱乐部羽毛球联赛展开角逐,来自全市的24支队伍200余人参与。

作为上海市第四届市民运动会市级选拔赛之一,本次比赛随着小组赛和淘汰赛一轮轮地进行,精彩程度也在不断升级。参赛选手李先生告诉记者,业余羽毛球爱好者能这样聚在一起,比赛之余探讨共同喜爱的话题,感觉很不错。“未来我们将继续为广大体育健身爱好者搭建学习和交流的运动平台,为促进全民健身高水平发展贡献力量!”现场负责人表示。