



超7000个免费名额、近300场活动、还有冰雪周

全民健身日“大礼包”请查收

本报记者 章丽倩

今年的8月8日是我国第17个“全民健身日”，全市除了有近千处公共体育设施免费开放外，在这个“体育宣传周”里，申城各处还组织举行了近300场赛事活动，号召市民们走出家门，科学健康地运动起来。另外，必须要一提的是上海与“全民健身日”再携手，今年的主会场活动有格外新意。

8月8日上午，2025年“全民健身日”主题活动全国主会场（上海）系列活动暨2025全国大众欢乐冰雪周启动仪式在普陀冰上运动中心举行。高温天里话全民健身，申城在兼顾“全民健身日”常规板块的同时还打出了一张“冰雪牌”，这是怎么回事呢？

原来，本次活动是将“全民健身日”、冰雪运动文化、创意赛事嘉年华等做了一次有机融合。从8月8日起至8月10日，丰富多元的体验项目满足了不同人群的运动需求。以普陀冰上运动中心为冬季板块主会场，现场设置“冰雪嘉年华”，8月8日至10日每天14点至18点，“‘全民健身日’滑冰公益体验课”将面向零基础人群开设1小时公益课，不仅有冬奥项目科普、基础滑冰安全要领讲解，更有多位专业教练倾情指导，让南方市民近距离感受冰雪运动的魅力。此外，旱地冰壶、旱地冰球、VR滑雪、桌面冰球等项目充分体验冰雪竞技的乐趣，在轻松欢乐氛围中传递冰雪文化。

随着冬奥会、亚冬会等国际赛事的陆续举行，上海的冰雪运动也越来越热，一众冰雪运动场地有机嵌入商场、体育场馆等。目前，申城已有16块固定冰场、51处室内滑雪场所和40多家冰雪俱乐部，参与冰雪运动人数



已攀升至452万人次。

除了在夏日解锁“冰雪奇缘”，本次主题活动期间，科技体育爱好者还能够在普陀冰上运动中心“科技体育嘉年华”中过足瘾。虚拟滑雪、翼装飞行、无人机足球等前沿项目能让人仿佛置身未来赛场，而如虚拟骑行、体育健身数字院线等体验则能带来沉浸式运动感受，智能搏击竞技场和亲子AI障碍赛更能让全家共享科技

运动的乐趣。此外，活动现场更有专属的“亲子嘉年华”，集合多种闯关游戏体验，为孩子的暑期生活留下精彩一笔。

另外，值得一提的是为号召更多市民加入全民健身行列，鼓励市民群众参与多样化的体育运动，提振体育消费市场信心，上海市体育局与美团今年也加大合作力度，鼓励更多的优质体育场馆参与体育消费券配送。8

月8日至9月7日期间，申城推出了为期四周的上海体育消费券专项活动，600万元上海体育消费券叠加600万元美团优惠活动补贴，可在全市近万家商户使用。市民可以通过美团、大众点评APP搜索“上海体育消费券”进入专题页面，领取和使用体育消费券，享受运动健身优惠。

“全民健身日”的热度里，科学的健身指导当然也不能少。8月8日至

14日，沪上将举办科学健身指导体验周活动。在此期间，上海各项的社会体育指导员将为市民提供丰富多彩的科学健身指导服务，课程包括室内滑雪、足球、篮球、匹克球、乒乓球、户外运动、团操等30余个运动项目。另外，活动期间在全市16个区的约150个指导场所内，将开展超500场次的体验活动，为市民提供超7000个免费体验名额。

杨浦打造“时光接力”运动场 一家三代都能体验

本报记者 丁荣

创智天地下沉式广场的灯光点亮夜空，哨声划破暮色。8月9日晚，2025年杨浦区“全民健身日·体育宣传周”主题活动以“时光接力·全民悦动”为名，在千余名市民的欢声笑语中拉开帷幕。这场跨越年龄与时代的运动嘉年华，让传统与现代交融碰撞，勾勒出一幅“一家三代同场共乐”的活力画卷。

“从江湾体育场的红砖跑道到弄堂九子的老味道，杨浦的运动基因一直在时光里接力。”活动主办方介绍，本次嘉年华以“传统与现代交融”为核心，精心打造三大体验区，让不同年龄层的市民都能找到专属的运动乐趣。传承区里，滚铁环的叮当声、跳房子的欢笑声交织成“老杨浦记忆”。阿姨爷叔们手把手教孩童玩转“九子游戏”，笑着感慨：“这是我们当年的‘健身房’，看孩子们玩得尽兴，比自己上场还开心！”悦动区则成为年轻人的“能量场”。平板支撑挑战赛、趣味跳绳接力让久坐办公室的上班族大呼过瘾：“酣畅淋漓地动一动，浑身都舒畅了！”致远区的无人机足球表演堪称全场焦点。科技感十足的“空中对决”让孩子

们踮脚欢呼，稚嫩的声音里满是惊喜：“原来运动还能这么酷！”

除了运动体验，活动还联动创智天地商户，推出“体育+消费”的创新模式。YEAHH PARK摊位的运动市集里，运动主题轻食、低糖健康饮品等配套服务贴心周到，市民在运动间隙可随时补给能量，形成“运动-休闲-社交”的完整体验闭环。数据显示，活动带动周边商户客流增长20%，夜间消费活力显著提升。“没想到运动还能带动‘迎吃’！”市民李女士带着女儿体验完跳绳接力后，在市集选购了运动手环和健康饮品，“这样的安排既健康又有趣，孩子玩得开心，我们也能放松身心。”

这场嘉年华是杨浦体育基因的生动传承。从老弄堂的烟火气到新赛场的科技范儿，运动早已融入城市肌理。近年来，杨浦区持续完善全民健身设施网络：街头健身步道、社区运动场馆、校园开放操场……处处都是“动起来”的舞台。“体育不仅是竞技，更是民生福祉的重要载体。”杨浦区体育局相关负责人表示，未来将继续推动全民健身与全民健康深度融合，让运动成为市民的生活方式，让城市因活力而更加美好。



全民健身日·杨浦



全民健身日·黄浦

全民健身日黄浦打“融合牌” 环保增绿色 体医更健康

本报记者 丁荣

8月8日上午8点，“环保增绿色、体医更健康”2025年黄浦区全民健身日主题系列活动开幕式在上海市淮海公园北广场顺利举行，黄浦区各界代表齐聚一堂，积极参赛、协作共赢，展开了精彩纷呈的定向健步走项目和互动体验项目的比拼。

由黄浦区体育局、黄浦区机关工会联合会黄浦区生态环境局、黄浦区卫生健康委、黄浦区体育总会联合主办，黄浦区体育事业发展指导中心承办。开幕式上，黄浦区体育事业发展指导中心与黄浦区疾病预防控制中心（黄浦区卫生健康监督所）签订了合作协议，向健身场馆代表颁发了“体重管理站点”的标牌。

开幕仪式结束后，出席活动的嘉宾共同为290位参加四公里定向健步走的选手鸣响出发汽笛，而在开幕式现场主办方还安排了集趣味性、娱乐性、协作性于一体，能让大家积极参与的多个互动集卡体验项目，包括“眼疾

手快”“科学体测”板块“VR虚拟滑板”板块“沙狐球”板块“桌上足球”板块“动感三屏模拟赛车”板块“‘眼明脚快’环保互动游戏”等，经过激烈角逐，在定向健步走项目的比拼中，来自黄浦跑团的武当战狼队荣获团体赛第一名，随机6队和来自黄浦区法院的小巷轻舟队并列团体赛第二名，来自黄浦区环境监测站的龙虎队、随机2队和来自黄浦跑团的启明之光队并列团体赛第三名。参赛选手在完成健步走赛程并体验完互动集卡项目后可以领取精美的赛事纪念品。

今年8月8日全民健身日系列活动的主题为“环保增绿色、体医更健康”，海派体育文化所强调的“兼容并蓄、融合发展”在今天得到了最好的诠释，“体育运动”同“无废赛事”“绿色环保”“健康管理”等潮流主题相结合，充分提升了“黄浦体育”这一品牌的无限合作潜力，进一步丰富和活跃黄浦区社区群众的精神文化生活，助力黄浦区建设成为“各美其美 美美与共”的活力体育之都。