



“节后综合征”如何不治而愈 感受新景致 先出发再找状态

专题撰稿 本报记者 章丽倩

每逢长假心欢喜，节后却要“苦哈哈”？近年来，“节后综合征”早已声名远播，每到长假后时段必定登场。那么，如何才能尽快摆脱它的影响呢？科学运动和一系列的健康生活细节就是不错的选择。

近日，常在上海徐汇西岸活动的路跑爱好者赵然发现，位于星美术馆附近的那块区域“上新”了。鲜亮明媚的色块攀上了美术馆的屋顶，现场还新添了不少既有艺术感又有运动感的布置。自10月9日至15日，覆盖了跑步、瑜伽等项目的60余节免费课程在那里开展，就是希望能在运动与艺术相辅相成的氛围中，让更多人“一起好状态”。

10月9日是国庆长假后的第一个工作日，不过因为用了半天调休，听进朋友推荐的路跑爱好者赵然还是在下午时段偶得半日闲。他来到星美术馆这儿，既感受了上新后的徐汇西岸新景致，也去体验了“好状态趣动场”。“我老家不在上海，但在这里学习、生活了十来年，我发觉自己越来越喜欢这座城市。尽管这里可能有不小的竞争压力，但同时也总有各式各样的创意和活动，好好利用的话，是可以帮助自己更好平衡和再出发的。”

而除了像上文中的这位朋友到“艺术+运动”的氛围中自我调适外，记者还有更多的建议也可以跟大家参考。

适当的体育锻炼能提高专注力与睡眠质量，能帮助大家在长假后更快、更好地唤醒自己。慢跑半小时、10分钟瑜伽、游泳等有氧运动都是不错的选择，除此之外，散散步、晒晒太阳等方式也值得推荐。当然，不同年龄的人群也有不同的节后恢复锻炼建议。

如果你是工作强度比较大的上班族，建议每天进行30分钟以上的有氧运动。强度无需高，保持在中低强度即可（即可以边运动边说话，但开口唱歌的话就会有断续）。忙碌的时候，可以用小运动量来维持锻炼，以求不影响正常生活为宜，待得空时则可考虑加量，比如呼朋唤友去踢一场球，给身体加入一些良性刺激。

而对年轻且业余时间比较充裕的人来说，则可以对大运动量的锻炼适度地加码，以每周两到三次为宜。

年长者进行体育锻炼时需要兼顾到更多细节。快步走是各运动选择中最“放之四海而皆准”的一项，对因年龄增长而膝盖磨损或明显肥胖者来说，快步走更有助于保护他们的膝关节。此外，游泳、骑自行车等也都可依照个人情况，选择性采纳。



节后重启 生物钟成关键项

长假期间，有多少人能经受住懒觉的诱惑，又有多少人能如平日般乖乖地按点睡觉？不过，如今假期已走远，重新“结算”成了眼前事，它表现在人们身上的直接反应可能是——开工了，白天不精神，晚上睡不着。

所以，不少人克服“节后综合征”的第一步，很可能都是积极调整生物钟。受上下班、上下学时间的硬性影响，哪怕长假期间再“放肆”，节后大伙儿的生物钟都会调整过来，区别就在于快或慢。而调整得越快，就越有利于人们回归到正常生活节奏。

对平日睡眠质量不算高且入睡铺垫时间较长的人来说，他们更需要从自身实际出发，来决定是否要在节后恢复阶段进行夜间锻炼。运动锻炼后，不同的人会有不同的身体反应，有些人运动后容易困乏，有助于之后的睡眠，但还是相当一部分人，他们在运动后身体的兴奋度会明显提升，如果从运动完毕到入睡没有留出充足缓冲的话，夜间锻炼反而会影响到他们的入睡。如果是后一种情况的话，那夜间锻炼就不是一个好选择了。

2025年中国国际帆板大师赛11月开赛



首次纳入奥运级别积分赛

本报记者 丁荣

10月9日，2025年中国国际帆板大师赛新闻发布会在上海棋院举行。发布会透露，大赛将于11月13日至17日在上海市青浦区金泽镇元荡湖扬帆。

规格提升 纳入奥运积分赛体系

赛事自2018年创办以来，迄今已成功举办六届。历经六届打磨，本届比赛正式被世界帆船联合会批准为奥运级别积分50赛事并在其年度赛历上发布，赛事规格进一步提升。

本年度赛事设有专业组、大师组和业余组三个组别。专业组由现役国内外高水平运动员组成。中国国家帆板队及全国锦标赛的精英选手，包括黄敬业、卢云秀等历届奥运参赛选手都将悉数亮相。国外运动员中，来自

法国、意大利、日本、韩国等国家的多位高水平运动员已确认参赛，其中包括男子专业组上届冠军Fabien Piana。国际顶级选手们将在共同的青浦的绿水青山间，演绎一场驭风驾浪的帆板盛宴。

水域升级 赛事奖牌动静合一

本届赛事将在青浦区大观园内的元荡湖举行。相较往届，这里水域更加开阔，风力条件更佳，将为参赛选手提供更完备的竞赛条件。同时，今年比赛航线也改为障碍滑，相比于传统绕标航线，障碍滑能够让观众直观地看到选手实时动态排名，大幅提升赛事观赏性。

赛事奖牌也在发布会上同时揭晓。设计以“驭风破浪，动静合一”为核心创意，旨在超越传统奖牌的静态属性，打造一枚承载着帆板运动灵魂、

可与获奖者互动共鸣的珍贵纪念。奖牌四周奔涌环绕的浪花，与中央的帆板主体遥相呼应。旋转的帆板瞬间将比赛的动态场景凝固于方寸之间。

助力乡村振兴 文旅商体展融合发展

体育赛事的影响力不仅局限于赛事本身。通过“体育+旅游”的模式，赛事将充分发挥其影响力，设计独特的“跟着赛事去旅游”路线，吸引观众前往赛场周边游览。同时，赛事将与区域内非物质文化遗产和特色产品相联动，采用展示体验、现场直播销售等多种形式，促进乡村经济的发展。

赛事期间，组委会还将精心组织选手参观金泽古镇、大观园及方厅水院等特色景点，依托古镇风貌、乡村风情、生态园区等独特资源，让参赛者与游客在体验水上运动激情的同时，也能深度感受中国特色乡村的独特韵味。

2025上海光感射击公开赛启幕 打造全民参与赛事舞台

本报记者 丁荣

10月6日至8日，2025上海城市业余联赛上海市光感射击公开赛第一站在东方渔人码头火热开赛。正值国庆假期，来自全市的射击爱好者齐聚一堂，共同开启这场全民参与的射击盛宴。

赛事亮点纷呈，其中最引人注目的是其广泛的年龄覆盖范围。从5岁的小朋友到百岁长者，只要心怀射击梦想，均可报名参赛。在赛制设计上，本次比赛采用了“排名赛+积分赛”的双轨赛制。每场分站赛各项目前八名选手将直接获得总决赛席位，同时各项目还设有独立积分榜，总排名前两位且未晋级的选手将直通总决赛。

此外，每个项目均有30个名额晋级总决赛，包括24席来自分站赛排名、2席来自积分榜以及4席外卡选手。这样的赛制设计，为不同风格的选手提供了更多的晋级机会。

为了满足不同水平选手的需求，赛事还特设了新手友好项目和老将专场。新手可以通过光感步枪坐姿三点支撑、站姿单点支撑及手枪单点支撑等项目快速上手，而老将则可以在U100步枪卧射、O17步枪立射、光感手枪等项目中再现风采。

2025年世界无人机足球锦标赛定档11月 “空中大力神杯”展开角逐

本报记者 丁荣

11月15日-18日，2025年世界无人机足球锦标赛将在上海体育馆迎来全球首秀，来自全球17个国家和地区的40余支顶尖队伍齐聚申城，为象征最高荣誉的“空中大力神杯”展开角逐。

2025年世界无人机足球锦标赛作为国际航空运动联合会（FAI）官方认证的A类赛事，是上海时隔31年再次承办国际航联旗下的单项最高级别赛事。该运动巧妙地将无人机技术与

传统足球运动相结合，参赛者通过操控经过特殊设计的无人机，以实时5V5或3V3团队对抗赛的形式展示航空模型的精确飞行，以及体育竞技中的团队精神和配合战术，是一项极具时尚感和观赏性的体育项目。

在项目设置上，此次世锦赛设有F9A-A和F9A-B两个组别。届时，将有来自中国、韩国、日本、法国等四大洲共17个国家和地区的40余支顶尖队伍参与争夺，作为东道主中国队将在两个组别中各派出两支队伍参赛。