



浦发银行队在2025中国职工超级足球联赛中夺魁

心跳加速！把冠军带回上海！

本报记者 李冰

全场比赛伤停补时最后一刻读秒进球,将比分扳成1比1平,然后在点球大战中最终胜出并且捧起冠军奖杯,是一种什么样的体验?

作为参加2025中国职工足球超级联赛总决赛的上海浦发银行队主教练,刘军的第一感觉是爽,然后便是如释重负后的新期待,而金灿灿的冠军奖杯,既是对他和这支9月底组队的浦发银行队所有付出和努力的肯定,更是上海职工足球运动新篇章的开始。

2025中国职工足球超级联赛于10月15日至31日在大连、西安、武汉三个赛区同时开赛,来自全国十多个省市的36支职工代表队参赛,总人数超过1000人。本次联赛是由中华全国总工会宣教部指导,是近年来规模最大的全国性职工体育赛事。比赛分两个阶段进行,第一阶段10月15日至26日分别在大连、西安、武汉三个赛区举行,第二阶段于10月29日至31日在西安国际足球中心举行。就在今年9月,2026年亚足联U23亚洲杯预选赛中国队主场比赛也被安排在了本次中国职工超级足球联赛决赛所在的场地,由此也不难看出本场比赛的“含金量”。

接到比赛任务之后,上海市总工会将“担子”交到了上海浦发银行职工足球代表队的肩膀上,而作为上海市民运动会足球项目和“金融杯”等比赛



多项冠军得主,浦发银行最终确定了以上海浦发银行足球队员的22名队员为班底,并且从全国浦发银行系统增补了八名队员,组成了由30名队员组成的浦发银行队,原上海申花队队长刘军受邀作为球队的主教练,带队出征大连。

在大连赛区的小组赛中,浦发银行队便已经显露出了冠军相,三战全胜打进14球并且实现了零失球,以小组第一的战绩进入淘汰赛,随后在半决赛和决赛中分别战胜了两大大连当

地的球队,以赛区冠军的身份晋级在西安举行的全国总决赛。

越踢越有信心的浦发银行队在总决赛中一路过关斩将,与来自武汉的东风本田队在决赛中狭路相逢,而他们也遭遇了参加此次全国职工超级足球联赛过程中最大的困境和挑战,下半场开场仅仅9分钟,便被对手利用任意球机会打进一球,而一直到全场比赛进入伤停补时阶段,0比1的比分都没有改变过。进入最后一分钟,全场比赛进入倒计时,浦发银行队抓住

最后一次机会,利用角球进攻将比分扳平,主教练刘军随即做出了本场比赛中堪称最“神来之笔”的一次换人,一直在场边热身的替补门将周晔领命上场,这位曾经在2015年上海市大学生足球联赛中获过“最佳守门员”称号、如今在银行综合柜员岗位上工作了六年的门将在随后的点球大战中发挥神勇,两次扑出对方的点球,四罚三中的浦发银行队最终战胜五罚两中的东风本田队,以一种“最心跳”的方式,将冠军奖杯带回了上海!

巧合的是,在浦发银行队获得首届中国职工足球超级联赛冠军的同一天,海港和申花两支上海球队也在中超联赛第29轮联赛中战胜了各自对手,提前一轮将本赛季中超冠军“留”在了上海。同样在这一天举行的上海市委常委会会议中,强调要深入学习贯彻中央关于体育和足球工作的重要指示精神,全力推进上海建设全国足球发展重点城市。接连而至的两个全国冠军,无疑将成为对上海足球发展更加有力的推动。

本报记者 丁荣

11月1日,“融汇同心,共筑梦想”2025年上海残健融合公益健康跑融合训练活动在杨思中学顺利举行,400余名市民参与。

活动从接站环节开始,便为志愿者们带来了超越预期的体验。在地铁站接到视障跑者后,志愿者们从一句“你好,我是今天的接站志愿者”开始,逐步建立起初次联系。他们不再仅仅是引路者,更尝试通过具体的环境描述,帮助视障跑者构建空间感知。一位接站志愿者分享道:“当我描述‘前方有三阶台阶,我们稍慢一点’时,视障伙伴会自然地接上‘好的,请你带我一下’,这种即时的回应让我突然意识到,信任是在这样具体的协作中自然建立的。”

下午1时,融合训练正式启动。

本报记者 章丽倩

近几年,跑步在大众体育中的热度一直居高不下,但与此同时,训练不当容易膝盖疼、初始阶段可能喘得难受等关隘,也还是阻挡住了部分市民想要跑起来的冲动。于是,在反反复复的摸索和选择中,大众跑步中的分支超慢跑经由社交平台的传播,在近期有了迅速崛起的趋势。

超慢跑,顾名思义的理解就是“比慢跑更加慢一些的跑步方式”。从速度来说,慢跑者每小时的跑步距离大致在6到10公里,而超慢跑就是比这一标准更慢,速度介于走路和慢跑之间,常见为每小时4至6公里。从资料来看,超慢跑的概念兴起于上世纪

上海开展残健融合健康跑训练 奔跑促融合,同行筑未来

在专业教练的指导下,志愿者们系统学习与不同障碍类型跑者协作的关键技巧,包括信任建立、陪跑绳使用、指令配合、路况应对与节奏协调等。培训不仅注重技能传授,更强调在真实场景中构建双向理解。进入实践环节,技巧在双向适应中逐步落地。面对经验丰富的视障跑者,志愿者们在略显生涩的口令中不断调整,学习如何更简洁、预判性地传递信息;陪伴听障跑者时,他们通过手势、眼神与轻触反复尝试,逐步建立起无需言语的节奏默契。整场训练中,变化更多发生在志愿者一方,许多初次参与的员工

从开始的紧张拘谨,在跑者专业态度的感染下,逐渐放松并找到陪伴的状态。

本次获得参与度最高的是太古地产,他们组织20名员工积极参与,与残疾人运动员并肩奔跑。太古地产中国内地首席运营官Arthur Burnand、太古地产零售业务(上海浦东)总经理顾育真表示:“这次活动不是终点,计划在未来持续投入更多的资源和精力,参与和支持更多的残健融合项目,用一些实际的举措来推动社会的包容与平等,希望成为‘可持续公益’的推动者。”



此次融合训练中收获的感悟,正从跑道延伸至更广阔的工作与生活场景。一位团队负责人分享了他的观察:“员工们在协作中展现出的耐心、倾听与适应力,正是我们构建包容性团队文化的珍贵养分。”

不累也能瘦? 超慢跑走红社交网络

60年代的日本,问世契机是帮助受伤运动员们能更好地恢复和提升运动量,后来这一方式渐渐走入了普通人的生活,成为了新的运动之选。它的核心是保持较低的心率和节奏,虽然跑得慢但却也能跑得久。

在超慢跑近期的崛起中,社交网络的推波助澜起了关键作用。“练得不喘也不累”“懒人也能瘦”“改变跑步的刻板印象”……这些都是超慢跑被贴上的新标签。相关描述和优点推介虽有夸大之嫌,但总体还是讲到了点子上。

从锻炼益处来看,超慢跑虽有些“龟速”,但只要科学训练,至少也有五大健康方面的助益。

具体来说,超慢跑能帮助调节人体的代谢系统,能对深层内脏脂肪进行“精准打击”,而内脏脂肪正是多种代谢疾病的症结所在;倡导“高步频、小步幅”的超慢跑,它可以将跑起来后的冲击力分散至下肢肌肉,表现出了对关节友好的一面。另外,超慢跑还有提升运动依从性、优化心血管功能、促进心理健康等方面的功效。

门槛低、人群广、易上手、有功效,

这些都是超慢跑的闪光点,不过,哪怕是再友好的运动方式,在热身不到位或者姿势不正确的情况下,还是有可能导致关节扭伤或者肌肉拉伤,所以,千万不要“偷工减料”哦。另外,在选择运动装备时,减震效果好的运动鞋和透气材质的运动服还是得安排到位,如此一来能有助减轻身体在运动时受到的冲击和不适。同时,对普通人来说,超慢跑每次的坚持时间在30分钟至一小时为宜,这样既能发挥出有氧运动的功效,也能实现“运动更快乐”。

■短讯

城市业余联赛 光感射击公开赛 分站赛圆满收官

11月2日,随着第三站比赛在浦东新区三林体育中心圆满落幕,2025年上海城市业余联赛上海市光感射击公开赛分站赛阶段正式收官。在一个多月的赛程中,赛事相继登陆东方渔人码头、阿拉城、浦东乐荟天地和浦东新区三林体育中心,累计吸引超过2000人次报名参与,成功举办了包括光感步手枪在内的117场比赛。

本届赛事虽立足上海,但影响力已辐射全国。来自长沙、太原、常州、北京、河北等地的射击爱好者专程来沪参赛,形成了“射击爱好者跨城参赛”的新现象。

赛事通过“商圈+体育”的创新模式,有效拉动了区域消费。三站赛事均设在大型商业综合体,实现了参赛者与消费者身份的自然融合。承办方与协办单位深度联动商场资源,推出了“打109环免费得饮品”、凭号码布享受2小时停车减免及商场餐饮消费折扣等福利,不仅提升了参赛体验,更创造了体育赛事消费的新场景。