



学雷锋日里的科学健身守护

奥全运专家为市民把脉开方

3月4日,体育大厦三楼多功能厅内人声鼎沸,一场别开生面的“为健康打‘CALL’——2026年学雷锋日科学健身指导主题活动”在此举行。作为第63个学雷锋纪念日的前奏,这场由上海市体育局工会委员会、共青团上海市体育局委员会主办,上海体育科学研究所(上海市反兴奋剂中心)承办的公益活动,已走到了第六个年头。40余位市民带着对健康的渴望,接受了来自奥全运科研保障专家的“体检”,用数据重新认识自己的身体。

本报记者 丁荣 摄影 李一平

◆数据“把脉”

20分钟专业测试 揭开体质“隐形短板”

活动现场,一套流程约20分钟的专业测试成了市民了解自身健康的“放大镜”。不同于常规的身高体重测量,这里的测试充满了科技感与专业性:体成分测试精准分析脂肪、蛋白质、水分、无机盐含量;糖尿病风险评估通过汗腺离子电导率分析并发症风险;FitLight测试反映协调性与灵敏性;Y平衡测试则直观呈现身体稳定性与柔韧性。

上海体育科学研究所(上海市反兴奋剂中心)的专家团队坐镇现场,将这些冰冷的数据转化为温热的健康建议。专家指出,大众健身往往停留在“动起来”的层面,却鲜少关注“动得对不对”。体成分测试揭示了“隐形肥胖”的真相,糖尿病风险评估则为处于代谢边缘的人群敲响警钟。这些测试不仅是对当下体质的扫描,更是对未来健康风险的预警,让市民在短时间内获得了媲美专业运动员的科研级

数据支持。

◆专家“开方”

破解“跑者膝” “肌力失衡”等常见误区

测试结果让不少坚持运动的市民大吃一惊,一些看似矛盾的现象直指大众健身的核心误区。跑步爱好者刘先生每月跑量达100公里,体脂率正常,但测试显示其肌肉量不升反降。专家一针见血地指出:长期单一有氧运动导致爆发型肌纤维萎缩,力量训练严重不足。针对中老年人特点,专家推荐了“坐站练习”这一居家锻炼方式,既安全又能有效锻炼大腿肌肉,兼顾心血管承受能力。

“跑者膝”是另一个高频痛点。市民王小姐连续20多天每天跑5公里后膝盖疼痛数月,医生诊断为“跑量过大”,但专家通过Y平衡测试发现,其真正病因并非跑量,而是膝关节周围肌肉力量不足,无法为膝盖提供保护。排除器质性病变后,专家开出了“直腿抬高”的康复动作,建议从



每天一分钟起步,逐步增加负重,通过强化肌肉来根治疼痛。29岁的孟先生虽有规律的训练计划,但Y平衡测试暴露了他下肢左右肌力差异的隐患,这极易导致运动损伤。专家建议他将测评结果反馈给教练,针对性强化薄弱肌群。这些案例表明,科学健身需要“精准导航”,而非盲目坚持。

上海体育科学研究所副所长王晨在活动中强调,体成分管理和糖尿病防控是当前市民最迫切的需求。我国糖尿病发病率年轻化趋势明显,而糖

尿病前期人群通过科学运动与饮食干预完全可能逆转。目前,上海各区已布设体质测试站点、市民健身驿站和智慧健身驿站,体科所研发的智能体质测评管理系统更结合AI技术,能为市民出具个性化运动处方。

这场持续六年的学雷锋公益活动,正将“科学健身”的种子播撒进更多市民心中。它不仅是一次纪念日的志愿服务,更是构建“运动促进健康”社会治理新模式的生动实践,让雷锋精神在科学健身的时代浪潮中焕发新的生机。



虹口区“虹超杯”迎五周年 竞技与温情故事共筑绿茵梦

本报记者 丁荣

3月7日,中国首座专业足球场——虹口足球场迎来“虹赛场·虹超杯”的五周年生日。作为上海城市体育的标杆IP,这项赛事历经五年深耕,已从首届32支成人草根球队起步,成长为集全民健身、专业办赛与青训储备于一体的综合性平台,书写了虹口体育发展的鲜明篇章。

本届赛事在“专业”二字上持续精进:八人制场地全面升级为真草皮,更大的空间与职业级氛围让草根与少年尽享竞技魅力;青训体系完成从跨龄混组到U10、U12精准分组的进化,并创新引入“跨龄补强”规则,允许超龄球员参与,以高强度对抗锤炼少年技术。成人组更首次打通“社超联动”通道,引入中国社区足球超级联赛作为选拔赛,决出



16支队伍晋级正赛,为草根球队搭建了通往专业赛场的“晋升阶梯”。

如果说硬核赛制是赛事的骨架,那么温情脉络则是其灵魂。开幕式上颁发的九大特色奖项令人动容:“草皮利用率最高”奖致敬默默奔跑的防守者;“场边家属规模最大”奖献给全家总动员的周末约定;“元勋序列001”奖属于五届全勤的“地基”球队瑞虹社区;而“逆行者的绿茵”奖则颁给了从安保人员转身为球员的“虹口火焰蓝”。这些奖项不仅是荣誉,更是对“足球不止胜负”的生动注解。

五年新程,初心未改。虹超杯将继续依托专业场地资源,深化“全民参与、青训为本”理念,让每一份热爱都能在绿茵场上找到回响,为上海足球的未来积蓄薪火力量。



绽放她力量,上海女子半马开跑

3月8日,作为2026年上马系列赛的第一站,2026上海女子半程马拉松赛7点在遵义路鸣枪开跑。八千名女性跑者齐聚赛场,以坚定的步伐诠释赛事主题,在21.0975公里的赛道上展现女性跑者的坚韧与魅力。

本届赛事专注呈现半程马拉松的竞技魅力,终点设在焕发新生机的中山公园3号门(万航渡路),百年公园以其独特的历史底蕴迎接每一位完成挑战的跑者。

上海女子半程马拉松赛是一场专为自信、独立、热爱生活的当代女性打造的春日盛会。在这里,奔跑与绽放交织,力量与优雅共鸣,每一位跑者都在21.0975公里的赛道上书写着自己

的故事。这条精心规划的赛道巧妙串联起长宁区的都市活力与自然诗意。奔跑其间,宛如穿梭于“天空之城”与“绿野仙踪”,每一步都能呼吸到“公园城市”的清新空气,感受到城区绿色低碳发展的坚实步伐。

上海女子半程马拉松赛不仅是一场体育赛事,更是长宁推动“文商旅体展绿”深度融合、促进消费升级的生动实践,它见证了城区高质量发展的蓬勃生机,也激励着每一个人与长宁共赴更加美好的未来。

本次上海女子半程马拉松赛事继续加大“文商旅体展绿”联动力度,整合全区商业、文化、旅游、消费、展览、公园等各类资源,升级打造上海女子

半程马拉松赛文旅消费系列活动,共集结了长宁区内23家高档酒店、8家美术馆、10个高品质艺术展、7家影院、15家商业载体、6处公园绿地以及近200个促销活动,推出涵盖优惠购物、特色美食、品质住宿等丰富的增值服务。

今年的完赛奖牌也是独具特色,奖牌以“海派光影下的女性绽放”为核心理念,采用花朵造型呼应奔跑中的柔美姿态,结合海派彩色玻璃的炫彩拼色,融入光影斑斓的艺术表达。设计中特别加入一面“小镜子”,既可作为穿搭配饰,也让女性跑者随时看见自己的光芒,寓意在奔跑与生活中绽放多元魅力。

·李一平·