



原国家女乒主教练施之皓上示范课

银球转动大健康与新消费

本报记者 丁荣

4月18日,长宁区工人文化宫四楼内,喝彩声与欢笑声交织。2026上海乒乓球嘉年华混合团体冠军联赛长宁区预选赛(东部赛区)在此正式打响。长宁区委副书记、区长刘平宣布开幕。上海市体育局一级巡视员宋慧出席开幕式。

在这场嘉年华的开幕式上,原乒乓球国家队女队主教练、上海体育大学中国乒乓球学院院长、上海市社区体育协会会长施之皓向“小蓝花”市民中心代表赠送由上海市社区体育协会、上海体育大学中国乒乓球学院、长宁区体育局准备的发球机及体育健身课包,并开展相关技能指导。

“当教练员时,我的任务是让国旗在赛场升起;现在,我希望用乒乓球为‘健康中国’做贡献。”在与“小蓝花”市民中心代表、80岁的姜海岗开展乒乓球运动干预示范教学后,施之皓感到很欣慰。近年来,在施之皓领衔下,上海体育大学中国乒乓球学院、上海市社区体育协会等单位正在积极探索乒乓球对轻微认知障碍人群的干预支持。他们正联合瑞金医院等医疗机构,通过收集数据和理论研究,致力于开发出一套科学的“乒乓球运动干预认知障碍的处方课程”。“我们要用科学依据证明,为什么打乒乓球能防治认知障碍。”

赛场上,一支特别的参赛队伍引发了关注——来自中国科学院上海硅酸盐研究所的“华阳硅酸盐研究所

4月18日下午,百联中环购物广场负一楼中庭变身乒乓赛场,此起彼伏的喝彩声与球拍击球的脆响交织在一起,2026上海乒乓球嘉年华普陀区预选赛暨“约战普陀”乒乓球超级挑战赛街镇超级争霸赛在这里挥拍开赛。没有传统体育馆的肃穆感,商场里来来往往的顾客被激烈的对决吸引,提着购物袋驻足观战,时不时为选手的一记精彩扣杀鼓掌叫好。这正是本次赛事的特别之处——把乒乓赛事搬进商圈,让体育融入日常。

实习记者 傅至天

从社区街巷 走上区级赛场

“这次活动从社区、街道层层出发,一步一步做到了全民参与,广泛性和普及性要超过任何一年的活动。”甘泉剧里队的柏松在接受采访时难掩兴奋,表达了对这次上海乒乓球嘉年华活动的赞许之情。这位从中学时代就开始接触乒乓球的老将,对上海乒乓的辉煌历史如数家珍:“国家五虎将里上海占了三个,对我们小时候影响太深了。”

柏松坦言,打乒乓球让自己晚年生活充实了许多:“打乒乓球可以广泛交友,扩大生活乐趣,跑、跳、挥让身体得到锻炼。而且乒乓球的技巧变化无穷,一瞬间能爆发出很多技巧,对动脑也特别有帮助。”

曹杨骐球队的曾迦悦则是赛场的



施之皓与“小蓝花”市民中心代表、80岁的姜海岗开展乒乓球运动干预示范教学

队”。研究员聂恒昌是一位拥有10年球龄的发烧友。作为科研人员,他和队友们利用下班后的晚上6点到8点,在单位的乒乓室挥汗如雨。“搞科研需要极高的专注力和抗压能力,乒乓球恰恰能锻炼这些素质,还能增强团队凝聚力。”聂恒昌一边擦汗一边说,眼神里透着光,“我们的目标是小组出线,这里的高手真不少!”

这种“职场+乒乓”的模式,正是上海全民健身与职业健康深度融合的缩影。本次比赛汇聚了16支实力强劲的队伍,他们将为争夺赛区前三名展开殊死搏斗。赛事采用晋级制,5月

17日,东、中、西部赛区决出的前三强(共九支球队)将在IBP虹桥上城汇聚,争夺长宁区冠军宝座。

如果说赛场内是竞技的紧张,那么赛场外的愚园路体育市集则是春日狂欢。工人文化宫南侧,一场融合了“文商旅体展”的市集热闹非凡。这里不仅有乒乓球体验,还引入了金融彩票、健康美妆、搏击骑行、咖啡轻食等多元业态。“没想到乒乓球嘉年华还藏着这么多好玩的项目!”带着孩子来观赛的张先生兴奋不已。他表示,这种“以赛促游、以游带消”的模式,让体育不再孤立,而是成了连接生

活、文化与商业的纽带。

随着长宁赛区的战火点燃,2026上海乒乓球嘉年华的热度正在全城蔓延。从科研院所的实验室到社区老人的活动中心,从激烈的赛场到悠闲的市集,乒乓球正以一种更年轻、更包容、更融合的姿态,嵌入上海的城市肌理。在这个春天,小小的银球正发挥着巨大的能量,不仅锻炼了体魄,更激活了消费,温暖了人心。上海正在探索的,正是这样一种“大体育”格局——让国球不仅在领奖台上闪光,更在每一个市民的健康生活中落地生根。

2026上海乒乓球嘉年华普陀赛区热闹启幕 普陀特色赋能 乒乓转动生活



新生代力量,学球两年半的她已经能和老将们同台较量。“喜欢打乒乓球,因为比赛能跟很多人同台竞技,去学习更多的球技,增加比赛经验。”她说自己的乒乓球偶像是樊振东,未来希望变成像樊振东这样优秀的乒乓球选手。

赛事数据显示,普陀区在10个街镇、290个居村委全面开启基层选拔赛,共计482支队伍,3617名选手报名参赛。经过多轮激烈角逐,最终10支街镇代表队、111名优秀选手脱颖而出。队员涵盖退役军人、医护人员、企业职工、在校学生、退休居民、残疾人代表等多元群体,“残健融合、全民参

与、薪火相传”的群众体育风貌在这里得到生动诠释。

小球转动商圈 小卡片串起文商旅体展

开幕式上,普陀区委副书记、区长赵亮宣布赛事正式开赛,上海市体育局一级巡视员宋慧、普陀区副区长王珏出席,与会领导嘉宾共同挥拍开球。让现场市民眼前一亮的,是一张身份证大小的卡片——“乒享卡”。这是普陀区在赛事期间为市民和参赛者量身定制的专属福利凭证。目前已有近300家商户入驻,覆盖长风大悦城、

环球港、百联中环等核心商圈,涵盖餐饮、零售、休闲、文化等多种业态。赛事期间,百联中环购物广场联动众多商户推出专属优惠,各类减免福利同步上线,市民在观赛之余可以“边玩边省”。

“一张小卡片,连接的是一次赛事与一座城区的热情。”现场工作人员介绍,后续还有更多商户持续加入,“吃喝玩乐购一站搞定”。体育赛事为商圈引流,商圈为赛事提供观众和配套服务,“体育+商业”的双向赋能在这里成为现实。

此次普陀区预选赛的成功举办,不仅为2026上海乒乓球嘉年华注入强劲活力,更以乒乓球为媒介,让小球真正转动了市民生活。普陀区正在用一颗小小的乒乓球,书写“文商旅体展”融合的大文章。

普陀区的乒乓热潮并未止步于开幕式。接下来,这场属于街巷里弄的乒乓盛宴还将继续燃烧——百联中环购物广场、桃浦国金体育综合馆、上海环球港、PUSH艺术中心、长风大悦城,五大赛区接连打开。从商场到体育馆,从艺术空间到商圈中庭,银球飞舞的线路将转遍普陀东西南北。一个多月的时间里,无论你是参赛选手还是围观市民,总能找到一场离你最近的对决,沉浸式感受乒乓运动的鲜活活力。



愚园路体育市集引人驻足

■ 短讯

800名乒乓爱好者 青浦竞逐“国球”

4月18日下午,首届青浦乒乓球超级联赛在青浦万达茂、富绅时代广场、万科天空之城三大赛场同步启幕!本届赛事吸引48支劲旅、近800名来自各行各业的乒乓爱好者报名参加,作为2026上海乒乓球嘉年华的核心组成部分,这场赛事不仅是青浦全民健身事业的全新探索,更是区域产业融合发展的生动注脚。

开幕式现场堪称科技与潮流的“双向奔赴”,亮点纷呈的环节持续点燃全场热情。春晚同款智能机器人灵动起舞,科技感拉满;萌娃们带来的儿童霹雳舞活力四射,稚嫩的动作中透着不服输的韧劲,引得台下掌声连连;而瑞典乒乓球传奇名将瓦尔德内尔的视频祝贺更是惊喜加码,一句句真挚的祝福跨越山海,将现场氛围推向沸腾高潮,原中国乒乓球队女队主教练李晓东现场互动,让在场观众深切感受到这项运动的国际魅力与青浦乒超的影响力。

竞技与生态美美与共 办赛与兴城双向奔赴

4月19日,2026长三角国际铁人三项赛暨铁人中国T51.5上海公开赛在青浦大观园落下帷幕。1200余名中外选手同台竞技,青浦、吴江跨省联动,“文商旅体展农”融合发力,为长三角一体化高质量发展交出了更生动的体育范本。

2026长三角国际铁人三项赛是2026铁人中国T51.5首战,也是国内最高级别国际赛事,精心策划的多条契合赛事主题的特色旅游线路,涵盖骑行、徒步、露营等丰富形式,尽显青浦近年来的发展成果,也悄然实现了“体育流量”向“旅游增量”的有效转化。

赛事跨越行政边界,与“一体化”发展理念完美呼应。体育搭台,不仅展示了示范区在生态治理、交通互联等方面的共建成果,也探索了一条体育带动“文商旅体展农”等产业协同发展的新路径,让赛事汇聚人气、人气带动消费、消费激活产业、产业又进一步提升区域吸引力,从而为长三角更高质量一体化发展注入源源不断的澎湃动能。