



# 李娜来尝鲜 越“夜”越精彩

岁月不居，时节如流，如今围绕“全民健身”这四个字的解读，已不仅仅是初心所指的“全面提高国民体质和健康水平”，而是被赋予了更多元的期待。其中，成为以人流带消费、以场景兴产业、以赛事塑品牌的复合型经济引擎，这便是它的新目标之一。而在如上海这样的城市场景中，传统“日场”之外的“夜场”就是一片蕴藏潜力的大舞台。

本报记者 章丽倩

## 联动文商旅体 赛道不断细分

让南京路步行街、外滩、黄浦滨江成为3800多名女性跑者的专属赛道，这会是什么样的场景和体验？4月25日的那个晚上，不仅仅是3800多位参赛选手，许多市民、游客以及通过视频直播关注了这件事的网友们，都成了见证人。这说的就是办到了第二届的全球女子夜跑系列赛上海站。

在已是“红海”的路跑市场上，闯出一条“蓝海”新赛道，并紧盯“女性+文商旅体+夜间经济”的特色着力打造，这项赛事成了值得分析的案例。

“虽然是晚上9点的比赛，但从晚餐时段开始，你就能在南京路步行街上感受到赛事氛围了。我指的不是路边待命的铁马，而是商场餐厅前的等候队伍。”张楠的工作地点就是紧邻南京路步行街的一栋写字楼里，所以在“这个周六晚上步行街是否更热闹”这件事上是有发言权的。这次上海站，它就是以夜跑赛事为载体，城市地标为舞台、文旅消费为闭环，联动城市文旅资源、商圈街区与夜间经济，实现文商旅体联动的一次办赛。

过往几年的官方数据已经证明，全民健身事业的发展不仅能提高国民体质和健康水平，还可以作为复合型经济引擎来为城市发展添翼增彩。而相较于篮球、羽毛球、骑行、广场舞等项目，路跑又凭借其长产业链、跨区域等特性，成了全民健身版图上有助拉动城市经济的排头兵项目。根据《2025中国马拉松赛事白皮书》，去年国内共举办A类认证路跑赛事284场，它们的直接经济影响185.1亿元

(同比提升16.8%)，拉动效应454亿元(同比提升15.7%)，税收效应13.4亿元(同比提升16.1%)，就业效用18.3万个(同比提升15.9%)。

聚焦国内路跑领域，在绝大多数赛事都是迎着晨光起跑且已渐渐转入减量提质格局的情况下，夜间赛道的可挖掘性却还有不少空间。尤其是短距离、具备足够自身特色的赛事，这更是国内路跑新规下被鼓励的发展方向之一。

去年下半年，中国田径协会发布《中国田径协会关于进一步规范马拉松赛事相关工作的通知》《群众性短距离路跑赛事活动组织办法(试行)》等一系列新规。一方面，短距离的欢乐跑、家庭跑等选项从马拉松赛事中正式退出，另一方面，短距离、锚准特色进行深挖的“小而美”赛事则在政策层面得到鼓励。以距离来说，像上海站这样的10公里赛事，正是新规给群众性短距离路跑赛事设置的长度上限(规则原文“原则上单项设置距离不超过10公里”)。

参考国内外夜跑赛事的成功案例，不难发现，距离友好和夜间适配往往是它们能吸引到路跑爱好者的“第一印象”。在这点上，退役后不常以运动的一面来示人的网球大满贯得主李娜就刚有了亲身体会。“这是我第一次在马路跑，在跑步机上看不到这么好的风景和灯光。黄浦江一带的风景非常好。这次跑步之前姜山(李娜丈夫)就说夜跑可能比早上跑要累一点，因为我平时睡得早，但跑下来就觉得这是一段美好的体验。从起跑途中，以及最后冲线，灯光和氛围都是挺好的。”李娜表示，用一场在上海市中心举办的10公里夜跑，来实现自己从跑步机到正式路跑的跨越，让她挺有收获。

“懂女生”是这项赛事的另一大特色。从创新推出的“姐妹团报”双人参赛模式，到赛前让大家到南京路步行街上领取参赛包，再到首次引入线上直播、在终点冲线后设立限时快闪商店和专属影像打卡点，这些都是办赛方的巧思。

在国内路跑赛事已进入减量提质新格局的情况下，作为全民健身版图上最具经济拉动潜力项目之一的路跑，它还能与城市结合“玩”出怎样的创意呢？让我们继续期待。



女子夜跑蕴藏无限潜力

## 乒乓球跨越代际传承 成为上海光机所“所球”



本报记者 李一平

上周末，2026上海乒乓球嘉年华嘉定区预选赛正式打开，比赛中来自中国科学院上海光机所的参赛队伍吸引了大家的目光，他们既是科学家也是乒乓球爱好者，平日里他们用运动赋能科技研发，用科技点亮百姓生活。

乒乓球，在上海光机所早已超越了普通运动的范畴，成为刻在研究所基因里的“所球”。这份传承，要从上世纪60年代研究所成立之初说起。那时，老一辈科学家们在繁重的实验间隙，常常以挥拍切磋的方式缓解压力，这份对国球的热爱，如同科研精神一般，在一代代之间传递。如今，无论是西区还是北区园区，都设有专门的乒乓球桌，乒协成员已达100余人，而在全所近1300名职工和1000名学生中，乒乓球爱好者更是随处可见。

材料部党总支副书记徐永春，已经见证了“所球”传承的二十个春秋。儿时曾参加过学校乒乓球兴趣班的他，20年前来到上海光机所工作后，在老一辈科研人员的带动下重新拾起了球拍。曾经，实验室的走廊里就摆放着乒乓球台，真正实现了“进门搞科研，出门打乒乓”的惬意。在

他看来，这张小小的球台，早已成为跨课题组交流的重要桥梁：“不同课题组的同事通过乒乓球熟悉彼此，工作上的协作也变得更加顺畅。”

在这群科研所“球痴”中，上海光机所副所长、工会主席邵宇川，是公认的所里最会打乒乓球的研究员。他9岁便开始练习乒乓球，初中时还曾入选安徽省队，虽不到两年便选择退役，但这段专业运动员经历，竟意外成为他科研之路的启蒙。一次偶然的机会，他发现，自己多年来观察到的乒乓球旋转现象，竟能用简洁的伯努利方程完美解释。“伯努利方程的核心是流体的机械能守恒，流速越大的地方压强越小。乒乓球飞行时产生旋转，球的上下部分气流流速不同，比如上旋球会受到向下的作用力，因此飞行轨迹会偏向下方。”这一发现，让邵宇川对物理产生了浓厚的兴趣，最终促使他考入中科大物理系，走上科研道路。

在上海光机所，乒乓球是跨越代际的传承纽带，让老一辈科研工作者的严谨精神与运动热情，在年轻一代身上延续；它是连接不同课题组的沟通桥梁，让协作变得更顺畅、情谊变得更深厚；它更是科研与生活之间的平衡支点，让科研人员在挥拍之间释放压力、积蓄力量，以更饱满的状态奔赴实验室，探索科学的无限可能。



## 在上海最美赛道 一同跑进春天里

本报记者 李一平

4月26日，第二届杨浦区共青春亲子运动嘉年华暨2026易跑·绿野谧境丛林穿越赛，在上海共青国家森林公园圆满收官。本届赛事以“轻障碍、轻越野、全感官”为特色，吸引近万名跑者穿行于被誉为“上海最美赛道”的城市森林谧境——这条赛道串联起公园诸多景致，途经莫奈花园、桃花源、海棠林、樱花大道及林间溪流等，跑者一路奔跑，步步皆景，尽享自然与运动之乐。

赛事同期举办的体育嘉年华精彩纷呈，成为本次活动的一大亮点。嘉年华中心区域，绿野青少年体能赛火热开展，孩子们在专业指导下勇敢挑战自我。同时，春日消费市集汇聚30余家特色品牌，涵盖美食、运动、文创、非遗等多元品类。此外，跑者凭赛事号码布或专属消费券，即可解锁共青森林公园内及周边商圈、酒店等多重优惠，真正实现“参赛即享全域福利”，有效推动文商旅体协同发展，为区域消费注入新动能。

作为扎根上海十余载的经典赛事IP，易跑自2014年创办以来，持续打造市民喜闻乐见的精品赛事，深受广大跑者青睐与认可。作为易跑精品赛事——易跑森林赛的成长有目共睹，2017年创办之初，最长赛道不过10公里，赛事规模仅2000人；历经多年深耕，逐渐开辟半程马拉松赛道，赛事规模稳步扩大，直至本届赛事吸引近万名跑者参与，其中包含92名来自15个国家和地区的非中国大陆选手。



李娜接受采访