

观赛同时也要维护健康

世界杯期间调好“绿茵生物钟”

本报记者 章丽倩

四年之约，绿茵启航。作为全球影响力最大的单项体育盛会，足球世界杯的每一次开赛都会掀起全球性的观赛热潮。不过，国内的广大球迷该如何顶着时差来完成这场四年之约呢？覆盖了作息、运动计划、饮食结构等多个方面的“绿茵生物钟”可得调调好。

美加墨足球世界杯的赛程横跨39天，较往届的持续时间更长。虽说七成左右的赛事对国内球迷相对友好，集中在北京时间上午时段，但还是有约三成的焦点对决是被安排在了国内的熬夜时段，所以——做好“绿茵生物钟”计划就更重要。

睡眠不足容易导致体能下滑、肌肉恢复受阻，会增加运动时肌肉拉伤、心律失常的风险，同时还会造成免疫力下降、精神状态萎靡等情况。针对确实想要观看世界杯凌晨场次的球迷，专家给出低损伤作息调节方案，摒弃极端通宵模式，推行“储能+修复”双向作息机制。

具体来说，观赛前一日晚间提前两三个小时入睡，日间新增30至60分钟午休，提前储备体能；若深夜起床观赛，那最好有“止于赛事”的自律，赛后不要再继续刷赛事集锦、社交热议

内容，避免大脑持续亢奋，影响之后进入睡眠状态。同时，球迷也要尽可能避免昼夜颠倒，白天可以补觉，但补觉时长最好控制在两小时以内，以防打乱固有生物钟。

除了睡眠时间，不少球迷的运动习惯也很可能在世界杯期间受到影响，如运动计划中断、久坐不动等都属于常见情况。结合这类球迷的情况，专业人士建议赛事期间实行轻量化、碎片化运动模式。

比如，保留基础运动习惯，将原本90分钟以上的高强度训练，缩减至40至60分钟，优先选择慢跑、徒手力量训练等低负荷项目。同时，避开熬夜当日进行大对抗、大重量方面的训练。其次，有些补丁在观赛过程中就能及时打上：每30分钟起身活动5分钟，完成肩颈拉伸、深蹲、原地踏步等简单动作，缓解久坐带来的血液循环不畅、颈椎腰椎劳损。此外，可利用赛事中场休息时段，开展短时动态训练，兼顾运动需求与观赛体验。即便是在保持坐姿、观看比赛时，球迷们也可以做些踮脚、转脚踝、坐姿卷腹等碎片化动作来活动身体。

特别需要注意的一点是，在熬夜看完球后的当天，更要避免高强度训练，慢走、瑜伽、简单拉伸等轻运动才是比较适合的选择。

看得尽兴，也要吃得尽兴，这是许许多多球迷都会在世界杯期间犯的通病，但——啤酒、烧烤、油炸零食的观赛组合真的不健康。早有相关临床数据显示，熬夜状态下人体肝脏代谢、肠胃消化能力大幅下降，高脂、高油、高酒精类食物，会升高血液黏稠度，加重脏器负担，叠加熬夜伤害后，血栓、肠胃炎发病风险显著增加，这也是运动人群易忽视的健康隐患。

在这么多年的世界杯观赛过程中，其实健康饮食调整建议早已被有关方面整理了出来。正餐遵循七分饱、清淡化原则，减少重油重盐菜品摄入；观赛夜宵摒弃烧烤、炸鸡、冰镇酒水，替换为原味坚果、无糖酸奶、新鲜果蔬、全麦面包等易消化食材。日常补水以温水、淡茶水为主，每日饮水量不低于2000毫升，严禁大量饮用冰饮、烈酒与高糖碳酸饮料。同时，球迷需控制加餐频次，仅深夜观赛时少量补充能量，杜绝暴饮暴食。

除此之外，情绪波动同样影响身体健康。足球赛事胜负带来的狂喜、焦虑、失落等极端情绪，会刺激交感神经兴奋，引发血压骤升、心跳加速。专家提醒，球迷需理性看待赛事胜负，避免过度情绪化，观赛时保持平和心态，减少赛后情绪内耗。



本届世界杯有不少比赛在上午时段，可以边吃早餐边看球

2026年上海市“阳光家园”融合活动举行 阳光融合 快乐你我

本报记者 丁荣

申城六月繁花似锦，2026年上海市“阳光家园”融合活动以“阳光融合快乐你我”为核心理念，依托匹克球特色体育运动，组织500名“阳光之家”学员开展10场融合活动。

本次活动由上海市残疾人就业服务中心主办，上海爱和恩体育俱乐部携手上海市网球协会、上海久事体育旗忠网球中心联袂打造。活动立足特殊群体需求，以体育运动为载体打通社会融合新路径。对“阳光之家”学员而言，匹克球趣味运动不仅是运动体验，而是实现自我成长的课堂。他们走出家门，通过参加体育运动，学习冬奥知识，提升自信心和行动力，在沟通

配合中学会合作，分享快乐。

为提高“阳光之家”管理服务水平，活动配套开展10期培训，培训由华东师范大学专家授课，开展残疾人心理咨询与沟通技巧专题培训，280名“阳光之家”管理服务人员参加。

本次“阳光家园”融合活动是推动残疾人平等参与社会文体生活的务实举措，残健融合，体育搭桥，携手同行，助力共享。本次活动不仅丰富了残疾人的精神文化生活，更搭建了残疾人相互交流的平台，实践了残健融合的社会行动。随着系列活动的开展，体育赋能特殊群体发展的种子将持续生根发芽，让平等融合的阳光洒满申城的每个角落。



这场板式网球赛让老外扎堆消费 吉祥物脱销 赛后成派对

本报记者 丁荣

6月13日至14日，2026国际板式网球巡回赛上海站在上海杨浦IPC江湾国际板式网球中心举行。本次比赛共吸引了来自世界各地的168名选手齐聚上海杨浦江湾体育场，以球会友。赛场上是激烈竞技，赛场之下则是秀场与派对——这场赛事正在重新定义板式网球的边界。

本次比赛的168名参赛选手中有140名来自国外，因此也吸引了大量不同国籍、生活和工作在上海的国际友人前来观赛。比赛票房十分火爆，比赛期间每天270个座位，每一场均座无虚席。

为服务好参赛选手和观众，杨浦区体育局与赛事承办方帕德尔携手杨浦商贸，开展了文商旅体展的深度联

动。专门为赛事打造的联名吉祥物“阳仔”（杨浦区谐音）在现场大卖，400多个成品被抢购一空，供不应求。许多外国选手十分喜爱这个吉祥物，纷纷挂在包上。未来，上海“阳仔”将伴随他们回到各自国家和地区，甚至征战各国的板式网球赛事。

赛场门口还精心布置了市集，咖啡、啤酒、饮料、美食一应俱全，还有围绕本次赛事主KV设计的山水Padel系列文创周边，让参赛选手和观众在比赛之余尽情社交、“喝酒吃肉”。

据上海市网球协会副会长薛磊介绍，板式网球最早在2019年来到上海，此前一直是零星式发展，近年来在江湾体育场得到了大发展。“这里不仅有球场，还通过运动社群的方式进行推广，可以说杨浦区江湾体育场已经成为申城板式网球的集聚区。”

开发区运动会 以脚步踏响滨江活力

6月13日，2026年上海大众体育季“邮储银行杯”第七届上海市开发区运动会开幕式暨2026上海企业家滨江健步行在浦东新区世博庆广场盛大启幕。本次活动汇聚漕河泾开发区、金桥开发区、临港产业园等来自全市41个开发区（园区）的市、区两级企联以及多个在沪商会企业代表共计2500余名参与者，以体育为桥梁，展现沪上企业家昂扬风貌，持续深化全民健身理念，推动体育、产业、商贸深度融合发展。

奥运跳水冠军吴敏霞作为赛事领走嘉宾来到活动现场，与由市、区两级企联代表组成的领走嘉宾团共同为赛事领走。

本次活动选址世博滨江，全程约10公里，路线串联世博公园、后滩公园等滨江地标，参与者沿着滨江健步道前行，亲身感受上海从“工业锈带”蝶变为“滨江秀带”的城市蜕变，领略上海优越的城市生态与一流营商环境。

2026YONEX 王者之志 羽毛球巡回赛上海站落幕 1400名选手齐聚浦东

2026YONEX 王者之志羽毛球巡回赛上海“博览体育杯”，于6月6日至7日在上海浦东博览羽毛球馆正式圆满闭幕。作为国内极具影响力的民间羽毛球赛事IP，本次上海站赛事吸引了1400名羽毛球爱好者报名参赛，赛事规模再创新高。

本次赛事共设置成人单打、成人双打、青少年单打三大类别，细分20个竞赛组别，实现了全年龄段、全水平段的覆盖，为不同层级的羽毛球爱好者搭建了专业的竞技交流平台。赛事期间，除了紧张激烈的正式竞赛，还设置人气评选、嘉宾互动等丰富环节，全方位展现羽毛球运动的魅力，推动上海地区全民健身事业的发展。

