



加强肌肉力量锻炼

“银发一族”抗衰护体的刚需

根据截至去年年末的官方数据，本市户籍人口1555.70万人，60岁及以上老年人口584.38万人，占比已达37.6%。所以，在倡导“全民运动，全民健康”的行动中，“健康老龄化”就成了一个愈加吃重的话题。

本报记者 章丽倩

在城市公园、河滨步道、社区绿地等处，总能看到勤于锻炼的老年群体。那与前些年相比，申城银发一族的身体素质水平是否发生了一些变化呢？前不久发布的《上海市第六次全国国民体质监测公报》就提供了可信数据。

从走势来看，本市老年人（60-79岁）体质达到“合格”等级及以上的人数比例虽达到96.8%，但与2020年监测相比，2025年沪上老年人的体重、体脂率、肥胖检出率都有一定上升。其中，老年男性的肥胖检出率为14.3%，上升3.4个百分点，老年女性肥胖检出率11.8%，上升1.1个百分点。不过，更加值得重视的可能还是另一个点，老年人在2分钟原地高抬腿、30秒坐站完成次数两项体质指标上均有下降，并且在不同年龄组呈现出共性。这意味着——上海老年人的下肢力量有所下降，需加强关注。

按照人体的自然衰老规律，在进入50岁后人体肌肉会进入加速流失阶段，尤其是下肢肌肉，若长期缺乏有针对性的锻炼，则容易在年岁增长后出现步态不稳、易摔倒受伤等情况。目前，无论国际上还是国内，大家在此问题上都有健康共识：科学的力量训练是守住老年人肌肉与骨骼健康的“核心家底”，与有氧运动、平衡练习共同组成科学的“长寿运动配方”，且力



量训练的抗衰护体作用无可替代。

此前，已有临床数据显示，老年人高发的跌倒骨折、骨质疏松、关节退变等问题，核心诱因并非单纯的年龄增长，而是肌肉流失，尤其是下肢肌肉流失导致的身體支撑能力不足。肌肉附着于骨骼表层，既能缓冲外力、保护骨关节，又能通过收缩舒张为骨骼提供良性力学刺激，维持骨密度稳定。一旦肌肉量不足、肌力薄弱，骨骼失去有效保护与支撑，骨量流失速度加快，骨质疏松风险激增。

力量练习是增强肌肉力量、延缓老年人功能衰退的重要运动方式之一。《上海市第六次全国国民体质监测公报》的监测结果显示，参加体育锻炼的老年人中，进行力量练习的男女人数比例分别为37.6%和24.3%，较2020年明显提高，反映了过去五年上海老年人参与力量练习的积极性有所提高，但是——暂未发现肌肉力量相关指标在监测人群中有所改善。

从生活中经常参与的项目来看，本市60岁以上老年人以健步走为核

心（占比93.8%），此外再辅以骑行（占比28.5%）、舞蹈类（广场舞、民族舞等，占比16.2%）、乒乓球（占比11.7%）等。总体来说，专注肌肉力量的针对性训练仍处于有待提高的状态。

看到问题、发现不足也是全民健身事业发展过程中的重要一环。健康养老，重在主动养生而非被动静养。随着老龄化程度加深，老年健康理念持续更新，肌肉力量训练正从小众健身方式，转变为普惠性的健康老龄化的刚需。



球星助阵 全民狂欢

“街超”浦东区级预赛开赛

8月16日上午，“浦开杯”2026上海市浦东新区街镇足球超级联赛在川沙体育中心正式开幕。这是全市16个区的街超区级预赛中，办赛规模最大的区级预赛。

本土球星，是全民运动最好的引路人。中国男足国家队队长、上海海港足球俱乐部球员武磊，担任本届浦东街超官方赛事助威官。

浦东街超开幕式上，来自36个街镇的参赛队伍登场亮相，精神饱满、意气风发。运动员与裁判员代表分别宣誓，承诺公平竞技、文明参赛，恪守规则、秉公执裁。本届街超赛事采用8人制（上下半场各25分钟，中场休息10分钟），场地更小，节奏更快，对球员的体能和技术要求更加友好。球员在绿茵场上激烈拼抢，观众在看台上欢呼助威，各队替补队员、工作人员紧张地注视着赛况的瞬息万变。

根据浦东街超赛程，全体参赛队伍被分为八个组别，将于8月16日、18日、20日、22日、23日在川沙体育中心举办组内循环赛，合计56场小组赛。8月28日至30日，八强队伍将转移战场至周浦体育中心，举办淘汰赛制的1/4决赛、半决赛与决赛。浦东街超涌现出的优秀队伍，将代表浦东参加市级总决赛。

全民田径赛事赋能群众体育发展



本报记者 李一平 摄

大众田径赛事体系。赛事自7月15日启动报名以来，累计吸引超480名运动员参赛，参赛群体以上海爱好者为核心，同时吸纳江苏、浙江、山东、广西等多地选手参赛。其中，青少年选手

366人、成人选手126人，青少年D组成为参赛主力组别，既为青少年运动员提供了检验暑期训练成果的专业赛场，也充分体现了大众田径赛事广泛的群众基础。

本报记者 李一平

8月16日，2026中国田径大众达标系列赛暨上海乐跑豹田径公开赛在上海市杨浦区体育场正式开赛。作为中国田径协会官方认证的V级大众达标赛事，本次活动立足全民参与、专业办赛的理念，打造覆盖全年龄段的标准化田径竞技平台，有效推动大众田径运动普及，助力群众体育事业高质量发展。

针对赛事当日26℃至32℃的高温天气，组委会坚持安全办赛原则，科学优化赛程排布，采用错峰竞赛模式规避正午高温时段。赛事分为7点30分至10点30分、15点至18点两个竞赛时段，上午率先开展5000米长跑等高强度项目，并启用场地喷淋降温系统，全方位保障选手参赛安全与体验，下午有序开展剩余赛事，整体赛程紧凑合理、衔接顺畅。

本次赛事项目设置全面，涵盖径赛、田赛两大类，包含60米、100米、5000米、4×100米接力、跳远、铅球等多个经典项目，共细分40余个竞赛组别，面向青少年、成人全年龄段开放参赛权限，构建了普惠性、专业性兼具的