



世界健身气功日专场活动走进中华艺术宫

帛画里的导引术走进市民生活

9月12日是2026年世界健身气功日,正在中华艺术宫热展的《“千金之家——马王堆汉墓的生活美学及养成”国宝艺术大展》,迎来“解锁马王堆导引图中的千年养生密码”专属专场活动。

本次活动由上海市体育局、上海市体育总会指导,得到杨浦区体育事业发展服务中心大力支持,活动串联起文物观展、专业讲座、户外演练三大环节,让沉睡千年的养生智慧在美术馆里真正“活”起来、“动”起来。

专题撰稿 本报记者 丁荣

观摩《导引图》真迹 寻根问脉千年养生法



健身气功爱好者观展

来自杨浦区的百余位健身气功爱好者,率先走进《“千金之家——马王堆汉墓的生活美学及养成”国宝艺术大展》现场,开启了一场跨越千年的养生文化溯源之旅。作为马王堆汉墓考古发掘五十余年以来,在湖南省外举办的规模最大、规格最高的精品专题展览,本次大展甄选数百件珍贵文物,



市民爱好者在中华艺术宫演练健身气功

其中马王堆帛画、双层长方形油彩漆收笥等重磅国宝集中亮相。

本次专场活动的核心线索,正是1973年出土于长沙马王堆三号汉墓的《导引图》——我国现存年代最早的导引养生图谱,帛画上以工笔彩绘形式呈现了44个形态各异的导引术式,涵盖不同年龄、性别的人物形象,完整展现了汉代“导气令和,引体令柔”的养生理念。不少常年练习马王堆导引术的爱好者驻足帛画真迹前久久凝望,纷纷拿出手机记录下这张千年古图,有人忍不住现场感叹:“原来我们日常练习的马王堆导引术,根源就在这张两千多年前的帛画上!”

著名学者深度解读 演练中体悟养生智慧

结束观展后,上海体育大学教授王震来到中华艺术宫0米层艺术剧场,为现场观众带来《解锁马王堆导引图中的千年养生密码》主题讲演,从《导引图》的历史渊源、每一个动作的功法原理,到这套千年养生法对当代人的身心调理功效,进行了系统且通俗易懂的深度解读。讲座最后,王震还带领全场观众站起身,共同体验基础导引功法,抬手、转腰、吐纳之间,让大家在亲身体验中直观感受到“导气令和,引体令柔”的独特魅力。

这场体验没有局限在剧场之内,更从馆内延伸到了户外公共空间。在中华艺术宫南广场,来自杨浦区12个街道的健身气功代表队整齐列队,在上海体育大学教授王震和张云崖的共同带领下,集体展演马王堆导引术,舒展流畅的动作与艺术馆的建筑氛围相得益彰。来自延吉新村街道的健身气功团队带头人杨子凤表示,这次观展体验完全刷新了自己对日常练习功法的认知:“以前只知道动作怎么练,今天看完展览才真切摸到了马王堆导引术的历史根脉,听完讲座才明白每一个招式最初模仿的是什么形态。回去之后,我们在社区开展科学健身指导时,就能给居民

讲清每个动作的来源和原理,大家的练习效果肯定能再上一个台阶。”

持续深入整理和创编 目标实现完整“活”化

上海体育大学教授王震表示,本次专场活动的设计逻辑,就是希望让普通市民先通过看展览认识马王堆导引术的历史渊源,再通过听讲座读懂背后的养生密码,最终通过亲身锻炼把认知转化为行动,真正动起来、练起来。他认为,这种文商旅体展深度融合的形式,正是让文物“活”起来的最优路径之一,不用把传统文化束之高阁,而是让市民在亲身参与中,自然体悟到健身气功这一古老文化遗产的独特魅力。

据了解,目前《导引图》上的44个古导引术式中,已有17个动作经过系统整理创编,转化为如今大众广泛练习的健身气功。马王堆导引术,走进了社区、公园、健身站点。下一步,争取在上海体育大学与湖南省博物馆的共同支持下,由中国武术九段、上海体育大学教授邱丕相带领,王震教授的研究团队将继续对《导引图》中剩下的27个未活化的古导引术式展开系统研究,结合运动解剖学、中医养生理论进行科学创编,最终形成可面向大众推广的标准化健身气功招式,推动马王堆《导引图》这件千年文物实现完整“活化”,让更多市民能亲身触摸到这份来自汉代的珍贵养生智慧。



上海体育大学教授王震授课

第九届大手牵小手趣味乒乓球总决赛圆满落幕 九年薪火传 乒乓悦申城

本报记者 丁荣

9月12日,由上海市老年人体育协会主办的第九届“大手牵小手,健康动起来”趣味乒乓球总决赛火热开赛。老少选手同场挥拍,以球会友,续写国球传情的全民健身篇章。

第九届大手牵小手趣味乒乓球赛于2026年3月正式启动,6月至8月在全市范围内开展预、复赛,各区积极组织发动,累计举办近百场基层赛事,共有5000名乒乓球爱好者参与选拔。经过层层比拼,300余名优胜选手齐聚上海体育官角逐总决赛。上海市老体协银龄志愿者服务队伍也参与了本次活动。

该赛事自2018年创办以来,已连续举办九届。赛事深入落实健康中国

国家战略与教育部“双减”政策要求,聚焦青少年暑期体育锻炼需求,充分发挥老年乒乓爱好者“传帮带”作用,丰富青少年课余生活,引导广大少年儿童走出家门参与体育运动。九年来,累计近20万名乒乓爱好者参与其中。大手牵小手,培养了青少年体育锻炼技能和习惯,增强了长幼之间的亲情,发挥了文体旅商融合发展的作用。历经九年深耕,这项赛事已成为上海喜闻乐见的群众体育活动,荣获了上海市体育总会颁发的品牌赛事奖。

据了解,“大手牵小手”品牌正不断扩容升级,在乒乓球基础之上,已成功推出武术、飞镖等系列赛事,未来还将推广到棋牌、桌上冰壶、篮球等普及性强、适合老少共同参与的项目。



■短讯

双赛齐聚宝山 打造上海假日文体新热点

今年国庆黄金周,两项国际A类水上赛事将首次在上海宝山联袂登场。世界水上摩托锦标赛、世界F1H2O摩托艇锦标赛将分别于10月2日至3日、10月4日至5日在宝山长滩水域开赛,全球近百名顶尖水上运动健儿将齐聚黄浦江畔,带来极速竞速的视觉盛宴。

本次世界水上摩托锦标赛设置座式竞速、立式竞速与花式表演三大板块,已有65名选手确认参赛,其中包含13名中国选手;世界F1H2O摩托艇锦标赛将迎来18名全球顶尖选手,依次完成排位赛、冲刺赛与正赛角逐。

同期启动的2026“缤纷宝山·国庆嘉年华”将从9月15日持续至10月15日,汇集近160项活动,打造四大主题活动矩阵。赛事与嘉年华配套推出“一图一卡一票”全域联动机制,串联文体、商业、乡村等多元场景,发放专属消费券,为市民带来覆盖全场景的假日体验。

本次系列活动依托宝山滨江与邮轮文旅资源,将国际顶级赛事与大众休闲体验深度融合,进一步激活区域文体消费活力,打造上海国庆假期极具辨识度的城市文旅名片。

深化文商旅体展深度融合 静安打造国际视听艺术嘉年华

9月24日至10月18日,“国际视听艺术嘉年华活动季”将在静安正式亮相。活动以“声画之间·万物共生”为主题,配套全域系列延展项目,搭建“1+2+N”立体化活动体系,助推上海视听产业与文旅经济双向提质升级。

其中,苏河湾将成为2026劳力士上海大师赛官方唯一的“第二现场”,同步推出主题巴士、水上游船等多个核心场景与嘉年华联动,打造全市最具热度的文商旅体展融合地标。静安将以2026国际视听艺术嘉年华为重要实践载体,打破场馆边界,深化文商旅体展深度融合,把视听艺术、光影音乐、体育潮流、巡游快闪等各类活动延伸到静安的大街小巷,打造“全城皆舞台、欢乐零距离”,具有现象级影响力的城市文化新地标。

海内外健儿齐聚青浦 共赴龙舟盛会

百桨激荡,群龙竞渡。9月10日至14日,以“和合与共、龙行天下”为主题的第十五届上海世界华人龙舟邀请赛暨第二届“青龙同舟”港澳台侨青年水上运动文化交流活动,在青浦区环城水系水城门水域精彩举办。

赛事汇聚全球14个国家和地区20支队伍的400余名运动员,大家以舟为媒、以赛会友,在碧波之上尽展“水上蛟龙”的昂扬风采,共同打造一场集竞技比拼、文化交流、产业联动于一体的高水平体育文化盛会。

青浦素有“中国龙舟之乡”美誉,密布的水网滋养了源远流长的龙舟民俗。赛龙舟早已融入当地百姓的日常生活,成为代代赓续的民间文化实践。

作为青浦“一区一品”的国际品牌赛事,本届赛事紧扣“六业融合”发展理念,精心布局观赛游玩、市集消费、夜间展演三大板块,持续深耕“体育+”融合文章。