



以乒乓为媒 筑健康之城

世界乒乓球健康嘉年华开幕

本报记者 李一平

小小银球飞旋浦江,健康暖流浸润申城。10月20日,2026年世界乒乓球健康嘉年华开幕式在上海交通大学霍英东体育中心举行。今年是国际乒联成立100周年,这项标杆性健康赛事首次登陆亚洲,小小银球在黄浦江畔架起一座联通全球、共促健康的体育桥梁,也为上海深入践行人民城市理念、高质量推进健康中国建设写下了浓墨重彩的全新注脚。

世界乒乓球健康嘉年华是国际乒联基金会深耕多年、推动乒乓球运动与健康双向赋能的重要平台,也是全球范围内聚焦帕金森病、阿尔茨海默病等神经退行性疾病患者打造的国际性乒乓健康品牌。国际乒联主席佩特拉·索林表示,将嘉年华带到中国意义尤为深远:“在乒乓球深度融入本土文化、激励一代代国人的国度,我们得以

展现运动的另一重价值——守护大众健康、增进民生福祉、搭建人际联结。很荣幸把这项富有活力的健康运动带到上海,共同见证乒乓球竞技赛场之外的独特价值。”

本届乒乓球健康嘉年华以“乒乓聚世界,健康向未来”为主题,包含2026年世界阿尔茨海默乒乓球锦标赛、2026年世界帕金森乒乓球锦标赛两大核心赛事,以及一项学术研讨会——2026年世界乒乓球健康大会,共吸引来自24个国家和地区的226名运动员参赛。他们都是勇敢面对疾病的乒乓球爱好者,将在为期五天的赛程中参与单打、双打、混双及安慰赛等多个项目的角逐,用挥拍的姿态打破疾病标签,向世界传递“运动赋能健康”的强大力量。

赛事外场设置了面向全体市民开放的趣味乒乓互动区、公益画展以及八个健康主题游戏站点,无论年龄

大小、无论运动能力强弱,普通市民都能走上球台体验,直观感受乒乓养的乐趣。同期举办的2026年世界乒乓球健康大会,汇聚了全球公共卫生、运动医学、神经科学等领域的顶尖专家,将围绕“乒乓促健康”“中国实践”“乒乓球与健康老龄化”“从干预到影响”四个主题,分享乒乓运动助力健康生活的前沿科研成果与落地经验。

以小小银球为独特载体,一场嘉年华既向全球展示了健康中国的民生温度,也为全国探索“运动促进健康”新模式提供了可复制、可推广的上海经验。未来,上海将继续以体育为媒介、以赛事为载体,把更多运动资源转化为市民可感可及的健康福祉,让健康优先发展战略在城市每一个角落落地生根,在推进健康中国建设的进程中持续彰显上海担当、贡献上海力量。



本报记者 李一平 摄

融情长三角 绿茵耀特奥

300余人在上海以球会友



本报记者 丁荣

10月21日,2026长三角残健融合活动——上海市第四届“爱和恩杯”特奥融合足球赛在上海徐汇正式拉开帷幕。本届赛事首次邀约长三角地区多支队伍汇聚本市绿茵赛场,同时增设个人技术赛,共计吸引300余人参

与本次比赛,参赛规模及参与人数再创新高,让“勇敢尝试、争取胜利”的特奥精神再次在上海传递。

本届赛事以长三角特奥事业一体化高质量发展为契机,首次邀请长三角区域特奥足球队齐聚上海、同场竞技。各地特奥运动员与融合伙伴跨越地域界限,在绿茵场上并肩同行、交

流互鉴,以足球为纽带搭建起区域间残健融合的交流平台,推动长三角残健融合工作协同发展、互学互鉴。

除了阳光组和特校组两个组别的团体赛,本次新增的个人技术赛,高强度团队对抗,回归个体足球技术展示,打破足球团体能力壁垒。它不以胜负作为唯一标尺,给予能力各异的运动员平等参与、勇敢挑战的机会,让更多智力残疾人成为赛场主角。

赛事以足球为纽带,推动长三角残健融合交流互鉴。长三角地区各支队伍齐聚申城感受体育带来的快乐,更体现了上海城市温度,为本市特奥事业赋予更多新内涵。

本次活动由上海市体育总会指导,上海市残疾人文化体育促进中心(上海特奥竞赛训练中心)、上海市残疾人就业服务中心联合主办,上海爱和恩体育俱乐部承办,得到了上海市残疾人福利基金会、上海市体育发展基金会、上海久事动娱文旅集团股份有限公司等社会各界的支持。

一张“乒乓运动处方” 守住老年认知窗口期

本报记者 李一平

近日,2026年世界乒乓球健康大会落下帷幕。10月24日,由上海体育大学中国乒乓球学院副教授黄文文带来的《老年人乒乓球运动处方——针对轻度认知障碍(MCI)》吸引了不少运动员、教练员。目前,上海正通过乒乓球这项运动,帮助更多的人预防和延缓神经退行性疾病。

两年多以前,黄文文开始从事乒乓球对MCI干预的研究。“乒乓球这个项目是少有的同时包含有氧负荷、手眼协调、锻炼大脑、社交的项目。”加上乒乓球在国内有着良好的群众基础。

2025年,中国乒乓球学院院长、上海市社区体育协会会长施之皓带领团队,携手上海市社区体育协会、上海市乒乓球协会、黄浦区体育局、黄浦区豫园街道社区卫生服务中心,在黄浦区豫园街道率先开展“老有所练”乒乓乐园项目。项目开设每周两次课程,帮助社区居民锻炼心肺功能与身体机能,同步提升反应能力和认知状态。

在“老有所练”乒乓乐园项目中,有不少确诊MCI后自我封闭的参与者,经过三个月训练,性格变得积极开朗,主动续报下一期课程,还在参与过程中建立起自己的社交圈。

在黄文文看来,由她和团队研究制定运动处方方案,上海市社区体育协会则负责把这份成果送到居民身边。眼下,上海市社区体育协会正着力织密服务网络,把零散的社区乒乓活动点串联起来,让老人“家门口就有球台,就有球友”;同时,持续培育更多专业社会体育指导员,为参与者提供配套服务。

经过一年多落地运行,黄浦区豫园街道“老有所练”乒乓乐园项目模式日趋成熟,这里将成为样板,后续这套模式计划向上海全市推广。

乒乓球不只是竞技项目,也不只是健身方式,它可以是写给老年人的一张健康处方。上海正依托“高校出方案、协会做组织、社区给场景”的三方联动机制,把这张特殊的健康处方送到更多老年人身边。

百年国术启新篇

中华武术会客厅落“沪”

本报记者 李一平

10月25日,中华武术会客厅启用仪式暨近代武术史论坛在上海国际传媒港隆重举行。本次活动以“百年薪火传武脉,一代国术启新章”为主题,标志着拥有百年历史的中华武术会拥有了全新的常态化交流阵地。

国际武联副主席陈永杰表示,中华武术是联结海峡两岸及海内外武术同仁的精神纽带,期待未来携手书写武术发展新篇章。上海市体育总会常务副主席赵光圣在致辞中,对中华武术会的百年历史给予高度肯定,并对

会客厅未来的建设发展指明方向。

在与会嘉宾的共同见证下,中华武术会客厅正式启用。随后举行了三项战略合作签约仪式:中华武术会与上海师范大学共建“上海师范大学中华武术研究中心”;与上海市智能呼叫中心协会达成战略合作;与上海市行知实验中学、上海师范大学附属嘉定中学、上海市北郊学校等多所中小学推进学校武术共建服务。各方将强强联合,深耕武术学术研究,推动传统武术文化走进校园、浸润青少年成长。

活动现场,海派传统武术展演精

彩纷呈。中华武术会国术联谊专委会带来集体项目黑虎拳,国家级非遗拳种绵拳、心意六合拳轮番登场,青少年运动员展示了国际一套南刀、剑术,集体器械串烧更显国术风骨,一招一式尽显中华武术的深厚底蕴。

随后,举行醒狮点睛与揭牌仪式。上海中华武术会会长高幕峰、秘书长汤敬华共同为会客厅揭牌。随着红绸揭开,中华武术会客厅正式宣告落成,未来将成为展示百年武术史料、开展学术交流与公众体验的重要平台。