



参加活动的市民进行Y平衡测试 本报记者 李铭坤 摄

专家开出个人“运动处方”

市民享受冠军待遇

文体社会

“双手握住这个仪器，身体保持直立。”“感应器将随机亮灯15次，请集中注意力，在最快时间内通过挥手感应灭灯……”昨天，南京西路上的体育大厦多功能厅内不时传出这样的声音。在为健康打“Call”2024年学雷锋日科学健身指导主题活动现场，50多位幸运市民享受了一把“奥运冠军”的待遇，收到体科所专家们开出的独一无二个人“运动处方”。

这是科学健身指导活动连续第四年举办，每年都会吸引市民踊跃报名。本次惠民活动主要包含体成分、糖尿病风险评估、协调与灵敏、Y平衡等四方面专业测试。活动参与者的“主治医生”之一、上海体育科学研究所(上海市反兴奋剂中心)所长邱俊介绍：“今年的活

动在保持前些年比较受欢迎项目的同时，还特别增加了糖尿病风险评估的项目。”在她看来，目前都市的生活和工作节奏，加上许多人算不上良好的生活习惯，都让“三高”症状出现的概率增加不少。“除了注意饮食健康，更关键的还是要动起来，更多地、更科学地参与到体育健身活动中。”

邱俊还特意提到了由电影《热辣滚烫》带来的运动热潮。“积极参与健身肯定是好事，但还是要注意科学运动，量力而行避免损伤。”多年来参与相关活动的她说，“这几年我们碰到的市民运动问题中，最主要的还是过量运动造成的不良反应和缺乏运动带来的身体机能问题，这可以算是两种极端。因此还是希望市民朋友能够通过这样的活动，了解科学运动的重要性，能更安全，更放心地管住嘴，迈开腿。”

测试结束后，来自上海体育科学研究所的奥运科研保障专家、体质健康领域和青少年运动方面的专家还为市民朋友提供专业的咨询与个性化健身指导。

据了解，参与本次活动的每位市民都能拿到一份包含详细数据和专家建议的材料。“让更多市民学会如何健身，是这次活动最主要的目的。看着他们笑着离开，我们也开心。”邱俊透露，未来，体科所还会与相关单位携手，在线上推出更多不同类型的“为市民开出运动处方”的惠民活动，为更多热爱运动的朋友提供科学的健身建议。

本次公益指导活动由上海市体育局工会委员会、共青团上海市体育局委员会主办，上海体育科学研究所承办。

本报记者 陆玮鑫

CBA 第三阶段开赛在即 大鲨鱼挑战不小

今天下午，上海久事男篮兵发杭州，明天将迎来CBA第三阶段的首场比赛，对手是目前排名积分榜第四的浙江东阳光队。常规赛还剩13场比赛，目前排名第九的大鲨鱼还将为了提升排名而继续奋战，但主帅刘鹏坦言困难很大，因为剩余对手不但强队比较多，而且大鲨鱼还将面临主场少客场多的难题。

对于新上任的主帅刘鹏来说，

这个赛季已经足够跌宕起伏。赛季第一阶段，大鲨鱼的外援水土不服，主力中锋王哲林也曾因伤缺阵多场，全队还曾遭遇流感困扰，结果只取得3胜7负的战绩。好在第二阶段，大鲨鱼从更换外援、伤病等困扰中挺了过来，战绩实现强力反弹，在29场比赛中拿下了20场，同期战绩仅次于联盟积分前三的辽宁、新疆和浙江队。

CBA第三阶段比赛，对于大鲨鱼来说可谓“魔鬼赛程”：13场比赛中有7个客场，有10场比赛对阵联盟前12的球队，而对阵联盟前6的球队则多达6场，包括两遇新疆和深圳队，还将对阵浙江双雄。

目前大鲨鱼还领先排名第13位的北京队5个胜场，在常规赛仅剩13场的前提下，可以说已经提前锁定了季后赛资格，不过刘鹏还是希望能够力争提升一下排名，毕竟如果杀入前八的话，季后赛首轮可以多一个主场优势。“从球队方面说，尽管难度很大，但每场比赛都要全力争胜，希望可以取得一个比较有利的排名。” 本报记者 李元春



充满活力的色彩、约4万个

手绘人物，巴黎奥运会和残奥会官方海报4日在奥赛博物馆发布(见下图 图 新华社)。海报由法国著名插画艺术家乌戈·加托尼历经6个多月精心创作，元素之多、细节之丰富令人叹为观止。

与以往奥运会、残奥会海报的简约风格形成鲜明对比，巴黎奥运会和残奥会海报创作堪称是一次史无前例的创新，海报描绘了一个梦幻城市，浓缩了巴黎乃至法国的不少标志性建筑。

巴黎奥组委设计总监朗辛表示：“我们不希望这次海报只包含奥运标志和比赛日期，我们希望讲一个故事。”

同样巧妙的是，为了突出奥运与残奥同等重要的理念，组委会决定在海报设计方面不区分奥运会和残奥会，首次采用了具有相同艺术风格的双面画形式，它们可以是讲述奥运会和残奥会故事的两张海报，又能无缝对接，合二为一成为一幅完整海报，讲述



2024年巴黎之夏故事。

加托尼说，他设计的灵感来源是一个巨大的城市体育场，将巴黎的地标性建筑在其中重新排列组合。埃菲尔铁塔矗立在法兰西体育场之中，塞纳河、凯旋门、协和广场、荣军院、凡尔赛宫、巴黎地铁也一一在体育场内外展现，空中还有著名的法国巡逻兵飞行表演队。

这幅海报的整体色调突出欢快的节日氛围，就像是一场盛大的体育嘉年华，这也符合巴黎奥组委希望呈现一届体育盛会的愿景。

这幅海报创作全凭人脑，没有使用人工智能，这也是巴黎奥组委选择加托尼的部分原因。朗辛说：“与加托尼合作非常重要，他的作品完全手绘，没有AI辅助。”

巴黎奥组委主席埃斯坦盖对海报非常满意，他说：“这不仅仅是单纯的海报，我们希望与众不同。这是奥运历史上的一次全新尝试。”

本报记者 黄永顺



SWES 全球运动助眠床垫引领者

运动助眠床垫 免费试睡 体验15天

SWES床垫创新采用物理方法，应对失眠问题。用户平躺在床垫上启动律动模式，床垫会有节奏的震动，产生律动波从腰部、腿部有序传导至全身，让睡眠者完全解压放松状态，轻松入睡。

- 高频律动** 快速缓解疲劳，律动波穿透肌体，让您躺在床上被动做运动，唤醒身体机能
- DIY定制律动时长** SWES搭载智能芯片，用户可根据实际入睡需求，DIY定制律动时长，一键入睡体感新状态，定制个性化专属睡眠模式
- 低频律动** 极致放松，分散注意力，轻松入睡，唤醒身体机能，自然深睡，睡出健康
- 科学智控安全可靠** 内置3重温控系统，6重安全防护，采用阻燃材料，有效保障律动器使用安全，实现律动器电机负载运行超20000小时

荣耀面市 历经5年研发，为庆祝SWES产品荣耀面市，特面向全市失眠或入睡困难群体，开展床垫“15天免费试睡”；相关的运输、安装和使用环节均免费。有意者请拨打下方门店电话。 免费试睡



上海体验店

◆上海尚悦酒店 / 电话: 021-63336707 地址: 上海浦东新区银城路66号尚悦湾商场1楼104AB室。

◆上海老西门店 / 电话: 021-63391962 地址: 上海市黄浦区复兴东路复兴荟1128号。

◆上海外滩九里店 / 电话: 021-63391208 地址: 上海市黄浦区紫霞路103-107号1层103-12室。