

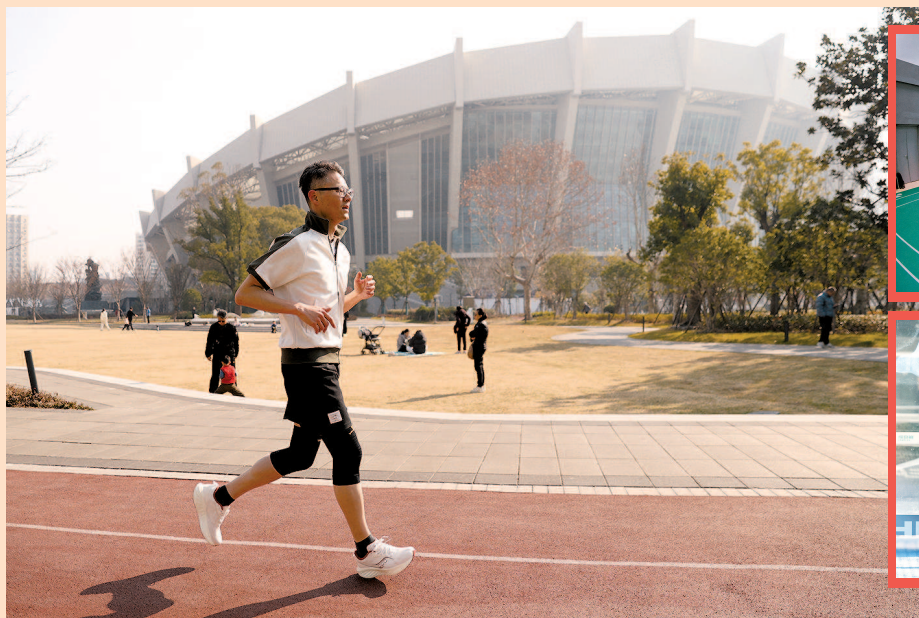


# 逢佳节可不能胖三斤

## 来徐家汇体育公园过个运动健康年

春节假期，熟悉的快节奏生活变慢，当许多人进入长假模式，社交平台上仍能不时听到、看到一些担心：“每逢佳节胖三斤”“好不容易减肥有点效果，可是这假期一顿大吃，也怕前功尽弃，纠结……”其实，这个问题也不难解决，归根结底六个字——管住嘴，迈开腿，比较起来，那后三个字，更加关键。

这几天走进上海的体育地标——徐家汇体育公园，能看到许多将“六字箴言”付诸实践的身影，他们年龄不同，穿着不同，选择的运动项目也不同，但来到这里的目的地都是一致的——用运动的方式，过个健康的春节。



本文图片 记者 李铭坤 摄

### 习惯

上午9时，室外的气温不算高，阵阵冷风中，零陵路上的行人纷纷裹紧外衣。就在这样的环境下，一个身穿黑色羽绒服的身影，在体育公园入口处熟练停好共享单车，拿上手套、帽子和保温杯，在健身步道的起点蓄势待发。

沈光荣几年前从手表厂退休，如今有了更多时间来参加体育运动。“我读书的时候参加过学校的长跑队，就此养成每天早上跑几步的习惯，现在年纪上去，体能下降，但身体状况还算不错。”老沈住在龙华寺附近，徐家

汇体育公园开放后，他就把这里视为自己的“主场”。“正好春节假期，和老伴过来陪女儿女婿住几天，看看外孙女，但跑步还是不能少。”说着，他脱下羽绒服，戴上帽子手套，在步道上迈开腿，不一会儿就追上了之前出发的几个年轻人，还收获了对方竖起的大拇指。

“身体是革命的本钱，从我当学徒时候起就一直听到这句话，所以把身体练好一直是追求，时间一长，过来跑跑步就成了习惯。”老沈的女婿也是个跑步爱好者，不过因为要带外孙女走亲访友，这次就没和老沈一起来。“我很羡慕他，年轻而且已经中签过（上海）半马了，我好几次都没中。”老沈这位

跑步“发烧友”许愿，在新的一年里能获得在更大赛场上大展身手的机会。

### 约定

距离健身步道不远的万体汇综合馆，也是春节期间人气颇高的运动打卡地之一。下午时段，几片室外篮球场被年轻的“灌篮高手”占满，呼喊声、加油声以及皮球与篮筐碰撞发出的声音，共同构成一道特别的风景线。去年秋天刚刚读大一的晓杰，就是其中的主角之一。

“春节前的那个周六，我和几个住在附近的同学，一起来这边看了上海男篮的主场比

赛，当时就约好，假期一起来万体汇打球。”晓杰谦虚地说，在这群朋友里，自己的球技是比较“菜”的，经常成为三对三时的防守漏洞，但胜在对篮球运动有热情。“进场之前，我们在那块‘过个狼年’的广告牌前面合了张影，希望蛇年一切顺利，大家还约定，只要有时间、凑得齐人，我们会多来这个球场运动，因为这样过年的感觉，真的很爽。”晓杰说。

这个春节假期，在徐家汇体育公园的各个场地，都能看到“迈开腿”“跳一跳”“挥挥拍”的灵动身影。运动健身，给节日中的城市，注入了全新的活力。

本报记者 陆玮鑫

## 今日重新集结备战

# 新赛季申花要抢开局

度过了短暂的春节假期，申花今天在康桥基地重新集结，备战即将开启的2025赛季。新赛季中超赛程已公布，联赛前几轮申花就要遭遇北京国安、上海海港等强敌，打好开局对志在夺冠的申花来说非常关键。

中超联赛将于2月22日拉开帷幕，申花新赛季的首个对手是长春亚泰。同时这场比赛前，中超将在上海体育场举行新赛季的开幕式。次轮恐怕是大家非常关注的一场比赛，申花VS北京国安。新赛季北京国安请来前巴萨主帅塞蒂恩，并引入多名外援，目标直指联赛冠军。这一季的京沪大战相信一定会火花四溅，也将检验申花争夺联赛冠军的实力。

上海德比将于4月6日的第五轮打响，申花做客海港。上赛季申花联赛、足协杯和超级杯在四场德比中取得2胜1平1负，如今海港走了进攻核心奥斯卡和巴尔加斯，引进联赛金靴莱昂纳多，而武磊手术后休养，球队阵容变化较大，不知道新赛季德比的天平会向哪支队伍倾斜。

此外，申花将在第9轮和第10轮先后对阵山东泰山和成都蓉城，两者也是新赛季申花争夺联赛冠军的主要对手。

去年以1分之差屈居亚军，申花主帅斯卢茨基明确，今年的联赛目标只有一个——登顶。从赛程上看，申花要想如愿夺取联赛冠军，打好开局非常重要。上赛季申花就是在联赛开始后不久就建立起优势，新赛季各支争冠热门队伍中，阵容变化少、主力班底稳定的当数申花，申花要利用这个优势，趁



申花春节之前在海南集训

其他几支队伍都在磨合阵容和战术之际，提前发力，抢足积分，建立起优势。

因为赛季开启较早，申花抓紧时间补短板。斯卢茨基特别强调了定位球的防守训练。“我们做了非常认真严肃的研究，在防守位置和方式上，安排了一些新的尝试。”斯帅说，“今年我们希望有所改进。有一点希望大家能明白，即便是欧洲豪门，定位球失球恐怕也是一个常态。我们会力争做到最好。”

在斯卢茨基看来，新赛季申花会遭遇更多的挑战，因为多支队伍具备很强的实力。他提到了成都蓉城、北京国安和山东泰山，

“除了海港之外，这几支球队都有一些新的变化，而且都将积极参与到联赛最终的竞争中来。目前来说，很难对新赛季作出过多的预期。但我想我们的球队，包括我们自己已经做好了充足准备，会竭尽全力让我们的目标符合大家的预期。”

2月7日的超级杯是申花面对的第一个考验。这场比赛若能踢出气势，展现出良好的精神面貌，对整个赛季队伍的信心都会是很大的提振。新加盟的巴西前锋米内罗说：“我们都准备得非常好，我很期待能在这场比赛中拿出好的表现，队伍争取到好的成绩。”

本报记者 金雷

本报讯（记者 黄永顺）戴维斯杯网球赛世界二组昨天在世界多地展开附加赛，张之臻领衔的中国队首日2比0领先黑山队，距离正赛只有一步之遥。

中国队与黑山队之战在珠海横琴国际网球中心进行，中国队昨天率先出场的是排名世界280位的崔杰。面对世界排名938位的约万诺维奇，崔杰直落两盘获胜，为中国队取得开门红。“作为第一场单打的出场选手，压力相对也比较大，不过凭借这几年职业赛事的锻炼和经验，加上赛前充分的训练准备，今天在赛场上也在调整自己的状态，让自己节奏慢下来，后面打得也越来越好。”崔杰说。

第二个出场的是中国男网世界排名最高的张之臻，他的对手是21岁的黑山小将克里沃卡皮奇。实力占优的张之臻没有给对手留下太多机会，也以2比0取胜，为中国队拿下赛点。“在崔杰拿下第一场比赛后，自己也并未放松，反而是更加全力以赴去打好这场球，感谢现场和电视、视频前的球迷们能在春节假期看我比赛，给我加油。”张之臻说。

本次比赛为5场3胜制，今天将进行1场双打和2场单打比赛。中国队如果取胜，将参加9月的戴维斯杯世界二组正赛。

戴维斯杯赛是代表世界男子网球团体最高水平的比赛，中国队最好成绩是一组附加赛。

戴维斯杯附加赛两连胜

# 中国男网离晋级仅一步之遥