

二〇二五年全国帕金森乒乓球友谊赛上午开幕

『帕友』会聚 爱心汇聚

今天上午,2025年“体彩杯”全国帕金森乒乓球友谊赛在静安区体育馆开幕。国际乒联的官员来了,中国乒坛名宿来了,前奥运冠军也来了,还有孙颖莎等中国乒乓球队现役队员送上了祝福视频。这场由中国乒协首次主办的全国性赛事,让百余名从全国各地赶来的帕金森病患者,在乒乓声中感受温暖与力量,探索“运动处方”的新路径。此时此刻,胜负不再重要,树立健康积极向上的目标,是他们每一个人的生活态度。

“开赛!”随着国际乒联终身名誉主席徐寅生一声宣布,全场掌声雷动。来到红双喜乒乓球台前,奥运冠军阎森和李晓霞与“帕友”切磋交流,由此正式拉开本届赛事序幕。“能和这么多‘帕友’一起打球,还有奥运冠军指导,值了!”这是参赛者的共同感受。

爱心汇聚,越来越多的企事业单位伸出援助之手,助力帕金森病患者的康复。现场,三甲医院的医生给每名“帕友”的病症进行评级分组,比赛间隙为他们答疑解惑,诊断病情。上海体科所为选手提供心率监测带,收集相关数据,为后续“体医结合”提供数据支撑。上海乒乓球队的体能教练带领大家做热身操,上海队队员和社会体育指导员作为志愿者帮助选手练球、捡球……开幕式上,中国乒乓球协会主席王励勤代表中国乒协向上海市体育局、新民晚报社、上海市乒协、上海静安区体育局、复旦大学附属华山医院和上海中医药大学附属龙华医院赠送组织贡献牌匾。

本届赛事由中国乒乓球协会主办,上海市乒乓球协会、上海市静安区体育总会协办。据悉,未来中国乒乓球协会将加

快构建乒乓球全民健身公共服务体系的每一个环节,尤其是把特殊群体的乒乓健身需求纳入其中,以“乒乓战帕”为突破口,走出一条可复制、可推广的“体医融合”示范路径,为更多帕金森患者的康复提供“乒乓方案”。

事实上,国际乒联每年都举办世界帕金森乒乓球锦标赛,比赛成为全世界“帕友”相聚的舞台,中国上海选手刘圣萍曾蝉联两届男单冠军。本届比赛也吸引了国际乒联基金会官员前来观摩。基金会主管奥尔韦奇告诉记者:“组委会的各方面布置都很贴心,我看到每个‘帕友’都活力满满,鼓舞人心。”

中国乒协主席王励勤鼓励道:“请每位‘帕友’记住,你们并不孤单。中国乒协和社会各界将始终与你们并肩,为你们实现幸福生活而呐喊加油。” 本报记者 陶邢莹



■ 参赛选手活力满满
本报记者 李铭坤 摄



做好人生的舵手

专访奥运冠军徐莉佳

文体人物

“第一次下水,我躲在船舱里面,不敢坐到船上面。”徐莉佳笑着回忆。谁能想到,这个曾经胆怯的小女孩,日后会成为中国帆船史上的传奇人物,奥运冠军、世锦赛冠军,如今又转型为体育媒体人,徐莉佳始终以另一种方式延续着她的体育情怀。

近日,为上海赛艇世锦赛预热,帆船女王徐莉佳做客“上观碰碰头·一起做晚FANS·再情尚体”直播间,与记者共聊与帆结缘的这二十多年心路历程……

掌舵人 从泳池到大海

很少有人知道,徐莉佳与水结缘的第一步,是一方泳池。

出生在上海长宁区,5岁时,徐莉佳就被幼儿园选送,进入区少体校训练游泳,主攻长距离自由泳项目。徐莉佳的身体天赋从那时就开始显现。10岁那年,帆船教练到游泳队选苗子,一眼就看中了这个身材高挑的小姑娘。

作为单人帆船选手,徐莉佳需要掌握的是帆船运动中所有的技术技能。其中,如何掌舵是最核心也是最难的。“无论是单人帆船还是多人帆船,舵手的预判性和精准性都非常重要。一名好的舵手到最后其实很少用舵,因为每次用舵都会增加阻力。”精准把握,顺势而为,徐莉佳的人生轨迹诠释着“舵手”的深层含义——不仅是驾驭帆船的能力,更是把握生命方向的智慧。

徐莉佳人生的第一次旋涡,来自家门口的2008北京奥运会。作为世锦赛金牌选手,又是东道主,彼时,徐莉佳承受着巨大压力。“无论我走到哪里,每个人看见我都要说‘莉佳加油,你要拿金牌’。”青岛奥帆基地海域的特点与徐莉佳的技术特点正好相左,北京奥运参赛压力在第一天就爆发了。“跑了两轮二十名开外,真的是倒数。”

转折点出现在最低谷的时刻。糟糕的成绩让徐莉佳反而豁出去了,“最糟糕的不过如此,我就怎么开心怎么来。”心态转变后,成绩逐渐回升,最终获得一枚宝贵的铜牌。这次经历让她意识到心态的重要性。北京奥运会后,她开始研究运动心理学,进行冥想和自我暗示训练,为2012年伦敦奥运会夺冠奠定了基础。

寻航线 人生也“在海上”

时间倒回到2012年8月6日,伦敦奥运会帆船激光雷迪尔级决赛在韦茅斯·波特兰港举行。

在奖牌轮比赛中,徐莉佳放弃了常规航线,转而操控帆船进入最远的右侧航道。这一决策打破了当时多数选手选择左侧航道的常规战术,成功避开东道主英国选手的强势竞争,最终夺得冠



记者手记

赛艇与帆船

东方绿舟的水面波光粼粼,这里是本次赛艇世锦赛的赛地,也是上海水上运动中心的大本营。担任世锦赛开幕式的特约嘉宾,徐莉佳站在岸边,目光掠过这片再熟悉不过的水域——二十多年前,也是在这里,一个小女孩,开启她与帆船的不解之缘。

赛艇队和帆船队同属水上运动中心,同住一幢宿舍楼,日常训练有很多交集。最特别的是,赛艇队中,不少多人项目的舵手都是从帆船队转项而去,“赛艇和帆船,其实都是与水流阻力做抗争,我们都是大自然的斗士。”也因此,当收到上海赛艇世锦赛开幕式演出的邀约,徐莉佳欣然同意。她说:“推广水上运动是我义不

容辞的任务,无论赛艇还是帆船,我都全力以赴。”

对于想要尝试水上运动的青少年,徐莉佳的建议是:“都去尝试一下!桨板、赛艇、皮艇、帆船、帆板,试了之后你觉得你更适合哪一个再去精进。”这种开放包容的态度,源于她丰富的人生体验。“我最大的遗憾是20年就跑单人帆船。虽然我在船上做到了极致,但帆船有几百种,更不用说水上运动还有那么多。”

时光如水,曾经的畏惧早已化为从容,但那份对水的敬畏与热爱,却从未改变。风浪依旧,舵手已经准备好迎接新的航程……

厉苒苒

分享者 多维度拓边界

作为土生土长的上海人,徐莉佳对上海的水上运动发展有着深刻见解。“上海非常适合水上运动,淀山湖和滴水湖非常适合初学者。”她亲历了上海帆船运动的发展历程:“我刚练帆船的时候,跑这个船的连100个孩子都不到。”现在情况完全不同,“从北方的辽宁省到南方的海南省,广东省,几百家俱乐部,几十万青少年在学帆船。”

如今,她住在苏州河附近,经常沿着河岸跑步。她计划尝试参加上海马拉松,从半马开始挑战。赛艇世锦赛期间,她可能会再次上艇体验。戏称自己是上海“三上”赛事的“野生代言人”——未来,在上马、上艇、上帆,都可能看到她的身影。这种不断挑战自我的精神,正是她最动人的品质。

徐莉佳的人生轨迹,恰如一场精彩的帆船比赛:有顺风时的畅快,也有逆风时的艰难;有平静湖面的训练积累,也有惊涛骇浪中的生死考验。她用二十多年的运动员生涯和正在展开的媒体人旅程证明:真正的舵手,不仅能在海上掌舵,更能在人生的航道上找准方向,破浪前行。 本报记者 厉苒苒

军。这是中国运动员首次在欧美选手垄断的帆船项目中获得奥运金牌。这一战术也体现了徐莉佳对风向、航道及对手策略的精准判断。

另辟蹊径的航线选择,对航线决策的敏锐和精准……这种特质,如今体现在徐莉佳人生抉择的方方面面。

徐莉佳退役后的选择并不少。“可以当教练、领队,或者船队翻译,但尝试后发现这些角色无法吸引我。”与风浪搏击二十余载,她磨砺出勇于挑战的性格。“我想做个媒体人,换一种方式继续热爱的体育事业。”找到人生新航向,徐莉佳立刻“转舵调帆”,毅然中断了正在南安普顿大学攻读的管理专业,重新申请了体育新闻传媒的研究生。

2018年1月,徐莉佳开设了自己的采访专栏,从音频节目起步,逐步扩展到公众号文章和视频号内容。她坚持将长达半小时或一小时的采访剪辑成精彩片段,在各个平台分发。面对镜头,她用流利的英语侃侃而谈。回到幕后,她更是采访、解说、制作视频“一肩挑”。

“不给自己设限,大胆拓宽生活的边界。”她始终怀揣“在海上”的心态,“当你与大自然搏斗过,回到岸上,哪怕有点困难又算什么呢?”