新民网:www.xinmin.cn　24小时读者热线:962555　编辑邮箱:xmtyb@xmwb.com.cn　读者来信:dzlx@xmwb.com.cn　2018 年 11 月 17 日 / 星期六　首席编辑 / 李　纬　视觉设计 / 黄　娟

《2017 年上海市全民健身发展报告》昨天发布

阿拉爱运动肯花钱

健康上海 一目了然

你一周运动多少小时？你的体育消费有没有达到“魔都”平均水准？昨天《2017 年上海市全民健身发展报告》(简称 300 指数)正式发布。透过报告看趋势,阿拉上海人如今不仅愿运动、会运动,而且更愿在运动上花钱花力气。

中年人更爱动

当养生渐渐成为“70 后”的日常话题,他们也成为日常运动的主力军。根据报告显示，与 2016 年相比，40–49 岁是增长最快的人群，是上海市民经常参加体育锻炼人口比例增长的主要推动力。

在上海，如今经常参加体育锻炼人口比例已稳步上升至 42.7%——这也说明，接近半数的上海市民愿意并有了健身意识，充分表明了上海市民体育健身意识和习惯得到巩固,参与体育健身的人群逐年壮大,健身正逐渐成为市民的生活方式。

不过,值得关注的是,相对中年人越来越爱动,上海的年轻人却越来越“宅”。根据报告显示,19–39 岁的市民经常参加体育锻炼的人口比例有所下降，其中 19–29 岁年龄段的参与率已不足 1/4,这种现象需要引起社会各方的重视。

当上马在整个城市形成爆款话题,当清晨黄昏,马路上出现越来越多“孤独跑者”,快走(健身走)高居上海人最喜欢的运动之首也就不再奇怪。

事实上,对于上海人而言,健身的同时追求时尚也是一大关键。因此,除了跑步、骑自行车、羽毛球、舞蹈类甚至极限运动如登山、攀岩,都有不少运动粉丝。不过,上升到参与比赛层面,篮球就成为市民参与最多的项目——各级别的城市业余联赛中，篮球场永远都是最热闹的那一个。而在青少年中,围棋和跆拳道也有后来居上的趋势。

花钱开心就好

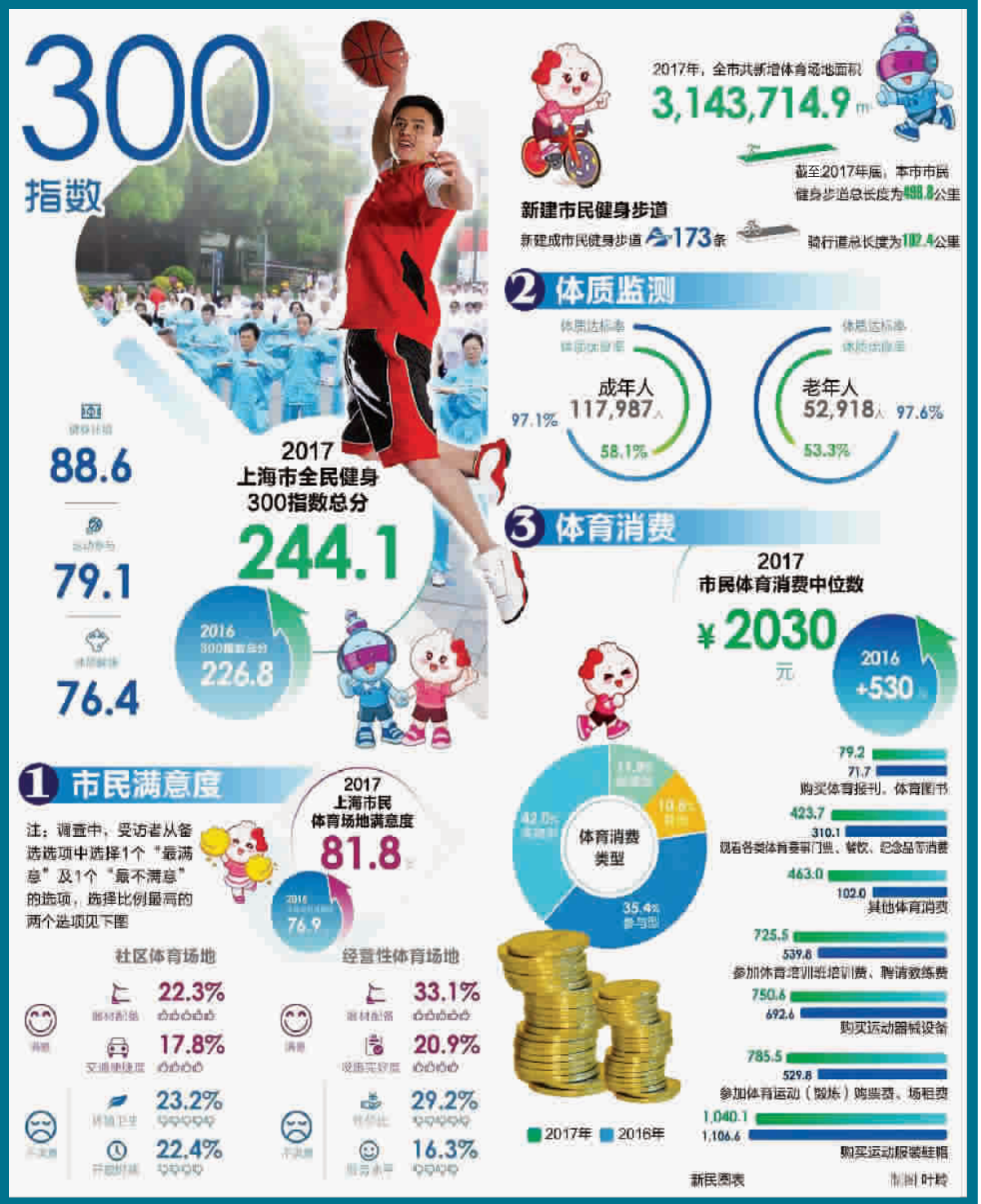
愿运动,肯花钱,也成为申城市民日常体育消费的一种形态。当人们纷纷讨论究竟是消费升级、消费降级还是消费分级，上海人在体育消费方面的答卷却清清楚楚显示,上海人在运动上越来越舍得花钱。

市民李小姐的体育账或许较有代表性，年体育消费额在 5000 元左右，她的消费主要用于购买体育装备、去现场看比赛、购买健身卡等。

在她看来,体育消费该花就花,但不攀比,开心就好,控制在能力范围之内。“花钱在运动上总比花在医院好很多。”此外,如今的体育时尚寓意也越来越丰富。在日常给朋友、孩子送礼物时,李小姐偶尔会选择运动装备或者是球星纪念品。这些价值颇高的用品一定程度上源于体育的时尚价值上升，年轻一代人更加认可体育相关的产品。

李小姐的账单恰恰印证了 300 指数中的数据。据悉,在 2017 年,92.4%的受访者产生了体育消费。上海市民体育消费中位数为 2030 元，比 2016 年增加了 530 元。上海市民体育消费水平显著提升。2017 年上海市民体育消费中，实物型和参与性消费仍为最重要的消费类型,诸如参加体育活动(锻炼)的购票费、场租费,参加体育培训班的培训费、聘请教练费用等增长较快,购买运动服装鞋帽的消费有所降低。

本报记者 **厉苒苒**



一圆“环法梦”

今天上午，2018 环法职业绕圈赛上海站在浦东东方明珠开赛。环法职业绕圈赛是 UCI(国际自行车联盟)注册的职业公路绕圈赛,在全球具有极大影响力。本次赛事让众多上海骑手体验环法自行车赛的乐趣,圆了“环法梦”

本报记者 **孙中钦** 摄影报道

跑马小贴士

备战雨中跑

上海国际马拉松赛明天上午发枪,将采用分区起点、分枪起跑方式:参加全程马拉松的跑者将分别由汉口路、九江路、南京东路、滇池路和北京东路 5 个入口进入起跑区。参加十公里和五公里健身跑的跑者则必须由南苏州路入口进入。

根据天气预报显示明天上海中雨/小雨,温度 11℃–15℃,针对雨中跑,赛前如何准备?

● 个人的柔软性素质 24 小时就开始下降，因此赛前一天还是需要轻微运动让身体适应比赛节奏。

● 比赛服和运动鞋要试穿参加一次训练看是否合身合脚，领的比赛服要洗一洗，否则新衣服穿着跑步很不舒服,鞋子和袜子不要穿全新的,7–8 成新为好,否则磨脚。

● 赛前一天晚饭不易大吃大喝,不要喝带气的饮料和产气的食物,如:萝卜、豆浆之类,否则跑步容易岔气。

● 如果雨不大,跑前可以在跑鞋上喷防水的雾剂,建议穿防滑、防水、轻薄的鞋和压缩速干的袜子。

● 在雨天，想好好跑完一场马拉松，紧身的上衣和下身装备，更不容易受到伤害。速干的衣服和防水的外套非常关键,内层速干可以吸收水分,防止摩擦起水泡;防风防水的外套更能保护好你。

● 雨天更需要戴帽子，可以挡雨,此外,防雾眼镜也是需要的。

● 开跑前尽量不要让自己淋湿,披上一次性雨衣,可以保暖。

● 下雨天,不少人会忽视补水,但电解质的消耗其实有增无减。因此,就算自我感觉并不渴，也要像往常一样在每个补给站都补充一点点水。　**厉苒苒** 整理

上视五星体育频道明晨 6 时 30 分将转播上海国际马拉松赛实况。