

悦动

- 味道
- 买手
- 影音
- 流连
- 潮店
- 格调

申之魅

灯光下的快乐足球



◆ 金雷

意无涯

一座都市的魅力，往往在夜晚展现出来。一群朋友的情谊，往往也在晚上变得浓厚。一个个被灯光点亮的楼顶，一片片被汗水浇灌的球场，越来越多的都市人以球会友，寻求身心平衡。

灯光下的快乐足球，到底乐在何处？

身体上，这是最佳的锻炼时间。敏锐的感觉，平衡的机体，出色的状态，当你追逐皮球奔跑时，这些因素综合在一起，令身心愉悦，让精神舒畅。

心理上，这也是特别的感受。在灯光的映照下，你会获得成为舞台主角的心理暗示，自信心迅速增强，技术更为潇洒，奔跑更加积极，也更乐于与队友沟通，体验到与白天大不相同的运动快感。

更重要的是，足球场上的快乐是一种来自集体的快乐。这项运动，身体、技巧的比拼外，为智慧提供了更大的表演舞台。当三五好友利用一次聪明的配合将球攻入后，脸上的狡黠，身体的扭动，内心的激荡，传递给每个人坚持下去的力量和勇气。

有球友回忆起儿时弄堂口路灯下踢球的经历。一只皮球，一盏路灯，不灭的，是对足球的热爱，强身健体的希望。如今，路灯变成了LED照明系统，水泥地变成了专业草皮，延续的，是对运动品质的更高追求，对快乐人生的更深理解。

灯光下的快乐足球，你也来加入吧。

上海是一座热爱足球的城市，这种热爱，不分昼夜，也不分上班日休息天，即使在华灯初上的夜晚，足球的快乐依旧延续着。随着如今都市生活的节奏加快，越来越多的足球爱好者选择在夜间踢球健身，他们管这种锻炼叫“灯光下的快乐足球”。

近几年，上海可以在夜间开放的足球场成为一道新风景线。下了班，球友们约好，也不用跑太远，在附近的写字楼群，抑或地铁站商场，就能淋漓畅快地踢上一场球，过了球瘾，练了身体，也延续了友情。

在运动品牌工作的朱杰，每周二晚上都在宜昌路的浅水湾足球场与球友切磋球技。他美其名曰“星期二足球俱乐部”。这个灯光球场他是来做市场活动时发现的，坐落于浅水湾文化艺术中心一座裙楼的屋顶。晚上6时，球场四周12盏LED聚光灯打开，映射出深浅相间的人工草皮，再配上一只橘色的足球，以及球友们身上的反光训练背心，“灯光下的快乐足球”开哨了。

选择下班后踢球夜球，朱杰首先考虑的是时间上的安排。“现在朋友们大都有了家庭，周末要忙家里的事、孩子的事，反倒是工作日的晚上，更适合一起出来，出出汗，拉伸拉伸肌肉，再叙叙旧，好处不少。”至于这里的屋顶5人制球场，朱杰认为也很适合工作

日的运动节奏，“年纪上去了，踢大场子比较累，而且又上了一天班，5人制的场地，讲究传接多、跑位准，更多靠脑子踢球。”

晚上踢球，朱杰觉得最大的好处，是让生活一天的紧张情绪得到松弛。一同挥汗的球友中，有企业高管，有创客，有自由职业者，工作之余的两个小时里，他们都乐于在灯光下追着足球跑。

在上海，习惯晚上踢球的球友队伍正在壮大。在漕河泾科技绿洲内的T98绿洲足球基地，常来光顾的球友还特地吧夜场足球搞成了比赛，还给赛事起了个应景的名字——夜光杯。球场方面也很支持，负责日常管理的竺礼达经理透露，特地吧夜间场地的空余时间整合起来，帮助参赛球队制定赛程。夜光杯因此得到更多球友的喜爱。现在，T98绿洲足球基地每年要搞两届夜光杯，参赛队伍多的时候，大有小世界杯的阵势。

如今，上海夜间开放的球场数量在不断增加，以满足更多市民进行足球锻炼的需求。球场不但升级了照明设备，还改建了草皮、围栏，让球友们心无旁骛，享受灯光下的快乐足球。随着夜间球场越来越活跃，上海的足球人口、健身人口也在迅速增长，体育之都的魅力不仅在白天，更在夜晚散发开来。

夜未眠

夜间运动好处多

机体对运动的反应中，生物钟扮演着重要的角色。现代运动生理学研究表明，人体体力的最高点和最低点受机体“生物钟”的控制，一般在晚上达到高峰。比如，人体新陈代谢率在下午5时会达到高峰，身体的柔韧性、灵活性也达到最佳状态；心脏跳动和血压的调节在下午5时至6时之间最为平衡，而身体触觉、视觉和嗅觉等也在下午5时至7时之间最为敏感。综合来看，晚上锻炼效果比较好。晚上和夜间两个时间段中，人体新陈代谢的关键物质荷尔蒙对身体锻炼的反应最强烈。

晚间锻炼不但使人的体格健、外形美，而且可以调节心理活动，消除人们心理障碍，达到愉悦身心的效果。在晚上进行足球锻炼，无疑是有科学依据的运动新潮流。

不过，专家也指出，晚上锻炼的强度不宜太大。如果运动带来的疲劳无法在睡眠后消除，会影响第二天的工作和学习。因此不少开放的夜间球场都提供了5人制、7人制的场地，甚至还有球场引进了与草皮结合的数据感应设备，供球友监测自己的运动量和身体各项数据。

另外，随着申城体育设施的改建和提升，很多夜间球场都装备了标准的照明系统。球场上方的LED聚光灯在每个集成芯片上均加装一套反光杯，照射出来的光束更为集中，增加了照射距离，提高了附着地亮度，灯光下快乐足球因此有了更好的体验。

雨田

行有迹

沪上夜间开放足球场推荐(部分)

T98 绿洲足球基地

(5人制、8人制、11人制球场)

地址：闵行区浦江镇立跃路2580号漕河泾科技绿洲内，可停车，有简单餐饮。

营业时间和价格：工作日18时至22时，350元/小时(5人制)；680元/小时(8人制)；1300元/小时(11人制)

浅水湾足球场

(5人制球场)

地址：宜昌路179号浅水湾文化艺术中心4楼，有洗浴，可停车。

营业时间和价格：工作日18时至22时，每小时350元

楼顶一号足球公园

(5人制球场)

地址：逸仙路3000号(上海国际工业设计中心3号楼楼顶)，可停车，有简单餐饮。

营业时间和价格：工作日18时以后，每小时350元

