

把健身理念像种子一样播撒到市民心中。今天上午闭幕的首届上海市市民运动会吸引了 600 万人次参与——

健康生活使申城更美丽

人民公园有个老李，时常迎着晨曦打太极拳。老李“大名鼎鼎”，他是谢晋导演的电影《大李、小李和老李》中主人公“老李”的原型——时任上海肉类联合加工厂党委副书记李富浩。

50 年前，一套广播体操改变了老李对推广职工体育的看法。后来，他身体力行，坚持天天打太极，今年 87 岁的老李依然身形矫健。半个世纪弹指一挥间。今天，历时 5 个月的上海市第一届市民运动会闭幕。这场“体育盛宴”就像当年的一套广播操，把健康的种子播撒在市民心中。

旁观“变”参与

今年是奥运年，对于绝大部分中国人来说，只能坐在电视机前给体育健儿加油。但上海首届市民运动会的举行，在“我们自己的奥运会”上，老百姓成了参与者。

家住春申路 99 弄的李光华是名普通的大学生，曾被唤作“小胖墩”。20 岁的他从没奢望过参加市级体育比赛。市民运动会给了小李一次机会，他在闵行区游泳馆完成人生的“第一游”。“我没想到自己有一天也能站上运动会的赛场。”上岸后，工作人员为他举行了简短的“颁奖仪式”，小李接过证书，把上面的内容认真读了一遍，“上海市第一届市民运动会成人组 50 米蛙泳业余三级运动员”。

“市运会”和“市民运动会”，一字之差，蕴含着体育转型、创新发展的大智慧。建国 60 余年来，上海市举办的 14 届运动会，单届参赛人数之最是 2 万人。而首届市民运动会就有 600 万人次参与，他们中的大多数和小李一样，都是头一回踏上这样的“大舞台”。

以往，全民健身常常被认为是“老年人的天下”。过去 10 年，上海市民体重持续增长，中青年是“重灾区”。可喜的是，市民运动会上有将近 40% 的参与者是年轻人，从此，健身的理念就像一粒种子，在他们的身体里生根发芽。

体育融入生活

市民运动会共推出 50 个大项，2399 个小项的“饕餮盛宴”。“上海坐标·城市定向挑战赛”作为首个比赛项目，就让组织者大吃一惊。赛事原本设计的报名上限是



秧歌舞出健康生活

本报记者 周国强 摄

国内第一个为市民举办的运动会——第一届上海市市民运动会今天上午胜利闭幕。来自组委会的数字说，参与市民超过了 600 万人次。

回想过去的五个多月里，我们通过市民运动会，采访过耄耋老人，采访过私营业主，采访过公司白领，采访过外国留学生……通过这次市民运动会，运动与健康的理念正被越来越多生活在这座大城市里的人们所接受。

240 支队伍。没想到，开通报名热线后，这个数字不断被突破，即使提前关闭了报名通道，参赛队还是扩容到 330 支，人数超过 1300 人。市民喜闻乐见的运动形式，就是市民运动会追求的方向。后来，组委会又在佘山国家森林公园增设了一次定向越野赛，700 多名市民热情参与，最小的只有 10 岁，最大的 50 多岁。

定向越野赛为何受欢迎？体育赛事生活化是亮点。和跑步相比，参与者可以选择步行、骑车、轨道交通等方式，穿越城市景观，运动显得不再那么枯燥。

现代都市，以车代步的人越来越多，坐在椅子上办公的人越来越多……运动成了“奢侈品”。市民运动会举办定向越野赛、徒步大会等项目，把行走的概念潜移默化植入人心。少坐一站公交车，走上半小时，上班族选

壁上观

不要等到亚健康或者生病时才想到健康的重要。运动是一种品质，与运动细胞多少无关。市民运动会设了 50 个大项 2399 个小项，总有一项运动适合你来锻炼身体。

全民参与、全民运动、全民健康，上海市市民运动会把重心落在“人的参与”。健康的人是最美丽

健康的人最美丽

的，参与的人越多，健康的人越多，这座城市也越美丽。而且这种美丽，是由内向外发散的，这将与人的行为举止以及城市的现代化建筑交相辉映。

十八大报告中提出，我们要建设美丽中国的概念。健康的人民应该也是美丽中国的建设者与享有者。 高兴

了，健康指数逐渐被当做另一种 GDP 越来越受到重视。

市民运动会红红火火办了 5 个月，600 万人次走出家门，走上“运动场”，硕果累累。现如今，上海市体育局的工作人员外出学习、交流，兄弟省市的同行总要上前打听，“你们的市民运动会办得如何？有什么可以让我们借鉴的经验？”刚一岁的市民运动会，就成了一张名片。今天，首届市民运动会落幕。一周后，上海将迎来首批学习办赛经验的代表团，市民运动会的种子从此传向四面八方。

健康的上海人是这座城市最美丽的风景。去年，国民体质监测，上海已经 10 年位居全国之首。未来 10 年，健康的上海人会与这座城市的经济、历史、文化一样，成为一张“新名片”。

本报记者 钟喆

上带着一个很大的护膝。

申克曾得到中国教练王旭焱的指导，他的一套独特训练方法使申克在速度和力量环节突飞猛进。申克对中国选手的高胜率从一个侧面反映出中国女单在奥运会后的整体低迷。丹麦超级赛中国女单主力全部出战，无人杀入决赛。法国超级赛中国队六朵小花上阵，无人进入四强。这样的惨况，对中国女单来说，已是数年不见。 本报记者 王志灵

一个月内连胜李雪芮王仪涵等六大高手

申克专克国羽女单

淘汰出局。来到中国队的主场，申克仍延续了上佳的状态，先后斩落了王琳和王仪涵两个世锦赛冠军。尽管申克在超级赛中很少拿到冠军，但对中国选手来说，德国猛女已成最大威胁。此前，还没有一

位国外女单选手能对中国选手六连胜。不过昨天王仪涵输得有些不服气：“球虽然输了，但总体发挥不错，只是在个别球上，自己的速度慢了，没有抢到点。”王仪涵曾在丹麦超级赛中因伤退赛，昨天她的腿

上海女排涉性骚扰副教练被撤职

11 月 9 日晚，上海女排某副教练在为队员放松按摩时有不轨言行，引起队员不满。这一事件引起了上海体育局的重视，并迅速展开调查。昨天，上海体职院在处理意

见中称，事发后，该副教练懊悔不已，深深自责。但作为教练员，有这种不轨言行，性质十分恶劣，造成了负面影响，直接损害了上海女排和竞技体育的形象。体职院党委经

赛车比赛连出惨祸 两名选手澳门殒命

本报讯(记者 厉苒苒)惨祸接二连三，第 59 届澳门格兰披治大赛连日频传噩耗，香港车手丘永材在参加澳门电讯房车杯排位赛时发生撞车事故，被送往医院后不治身亡。而就在丘永材去世的前一天，同样在澳门格兰披治大赛电单车(摩托车)比赛首场排位赛中，葡萄牙车手卡尼拉因撞车事故意外殒命。

澳门格兰披治大赛是澳门的传统赛车赛事，始创于 1954 年，赛事在称为东望洋跑道上进行，跑道全长 6.2 公里，主要为现有的闹市街道，以多弯、狭窄等赛道因素著名于世。

姚明期待新赛季

本报讯(记者 李元春)昨天上午，上海男篮冠名赞助商玛吉斯轮胎公司在江苏省昆山市举行盛大的轮胎测试场启用典礼，这个世界级的测试场耗资 10 亿人民币打造，作为玛吉斯形象大使的姚明到场出席活动。

2012 年 CBA 新赛季即将打响，身为上海玛吉斯男篮的老板，姚明在启用仪式后也谈到了对新赛季的展望：“我对新赛季充满期待，我想我们球队比上个赛季更强大了，希望会奉献给球迷一个更精彩的赛季。”

收视指南

上视五星体育频道今天 20 时 45 分将转播英超阿森纳与托特纳姆比赛实况，23 时将转播西布罗姆维奇与切尔西比赛实况，明晨 1 时 30 分将转播诺里奇与曼联比赛实况，15 时 30 分将转播足协杯决赛第二回合广州恒大与贵州人和比赛实况。

央视五套今天 22 时 30 分将转播德甲纽伦堡与拜仁慕尼黑比赛实况，明晨 1 时 30 分将转播勒沃库森与沙尔克比赛实况，3 时 45 分将转播意甲那不勒斯与 AC 米兰比赛实况，13 时 30 分将转播中国羽毛球公开赛决赛实况。

周末足球“竞彩”推荐

根据国家体育总局体彩中心公布的赛程，今天共有 78 场足球“竞彩”场次，涵盖英超、意甲、西甲、德甲、法甲、阿根廷甲级、巴西甲级等多项赛事。以下为其中 3 场英超比赛(上视五星体育频道均直播)推荐。

阿森纳 VS 托特纳姆

(比赛编号:周六 015 销售至今天 20 时 44 分)

竞彩胜平负过关固定奖金 1.78 3.65 3.60

(固定奖金以购买时票面显示奖金为准)

欧赔 1.91 3.53 3.77
亚盘 1.87 半球 1.99
推荐:阿森纳获胜

西布罗姆维奇 VS 切尔西

(比赛编号:周六 028 销售至今天 22 时 59 分)

竞彩胜平负过关固定奖金 3.70 3.55 1.78

欧赔 3.75 3.46 1.93
亚盘 1.86 受让半球 2.00
推荐:双方打平

诺里奇 VS 曼彻斯特联

(比赛编号:周六 059 销售至明晨 1 时 29 分)

竞彩胜平负过关固定奖金 6.30 4.55 1.36
欧赔 6.91 4.32 1.43
亚盘 2.15 受让一球 1.71
推荐:曼联获胜

本报讯(记者 关尹)上海女排副教练涉性骚扰一事昨天下午有了处理结果。上海体育局发布官方声明称，经上海体职院党委研究决定，撤除涉事教练女排副教练职务，调离女排，并给予其行政警告处分。