

体育带来健康 健康带来幸福

——上海市体育局局长李毓毅解读2013年体育生活化

昨天,上海市体育局局长李毓毅接受本报记者采访,解读2013年上海市魅力之全民健身打造。

今年,市民们的健身日历大有文章。“30分钟体育生活圈”将进入试行阶段。在静安、黄浦、松江等六个区进行试点的这项服务内容,使市民有望在走出家门30分钟内找到体育运动的场所,进行健康锻炼。“体育锻炼是获得健康的最佳方式。把看病吃药的钱投资到运动装备上,发现一项自己喜欢的运动,坚持锻炼。身体健康,才会有幸福。”

根据量化指标,体育人口的定义是:每周至少锻炼3次,每次锻炼时间超过半小时。市统计局的数据显示,上海的体育人口达到41%,在全国名列前茅。与此同时,上海人在每五年举行一次的国民体质监测中,已连续两次成为“国民体质综合素质最高的人”。“体育氛围浓厚了,体育意识增强了,才能吸引更多人投入到这份健康事业中。”

与此同时,竞技体育的革新在加

大。今年,全运会被列为奥运周期的最后一个阶段。“往年,全运会都是奥运周期的最后一个阶段。锻炼人才,争取成绩这两方面我们都要做到最好。”上海市民眼福不浅。除了传统的网球大师赛、斯诺克大师赛、F1等世界一流赛事外,今年F1摩托艇世界锦标赛、国际马术障碍赛也将来到申城。看个新鲜,图个热闹,眼界不知不觉中也变得越开越阔。

群众体育创新的步子也迈得更大。去年上海市市民运动会吸引了超过630万人次参与,2013年全新亮相的百万市民体育大联赛将保留市民运动会的精华部分,成为新舞台。“项目上更集中,更受老百姓欢迎,并且鼓励社会多元班赛,区县体育部门、市级体育协会承办,也支持企业集团、社会组织申办,我们要充分发挥各方的积极性,吸引群众到这个平台上来。”

让体育成为申城人的生活方式。健康,活力,做一个幸福的上海人。

本报记者 华心怡



健康,活力,做一个幸福的上海人

图 IC



暖起来
冬泳者的热情,让池水仿佛都温暖起来
本报记者 张龙 摄

挨冻一时 快乐一天 享受一生 冬泳,越冻越勇

体育让夕阳更美丽 ⑥

系列之

本报记者 关尹

很多人都喜欢游泳,但很少有人,能够如他们一样,在寒冷冬天潇洒跳进露天泳池。

杨浦区许昌游泳池,每天清晨刚过6时,都会准时迎来一批老人,相约下水游几圈。从他们身上散发出的热情,足以驱赶冬天里的严寒。

快乐冬泳,他们越冻越勇!

一种考验

昨天一大早,慕名走进许昌游泳池,一块小黑板上用粉笔写着提示:气温2℃,水温3℃。

短短一行字,就足以令人望而却步。用手轻轻一擦,一阵刺骨的寒意传来,不由得打个哆嗦。但泳池里,却是另一番热火朝天。

4根短短25米的泳道,热闹非凡。有的喊着号子,还有的边游边唱。仿佛冬日清晨的寒冷,与他们全然无关。

老人们喜欢赶早。6时30分差不多都下了水,7时左右人最多,有二三十号人。夏振忠是杨浦区老年冬泳队的队长,见记者面露惊讶,他笑着挥挥手:“今天不算冷。前段时间下雪,我们敲开冰面,还照样游!”

“说不冷,那是假的。我们就喜欢‘捉弄’自己。每次下水前都会有一番思想斗争,确实冷啊。”说这话的刘爱群,体型魁梧,露出一身发达的肌肉,他还是一位铁人三项爱好者。“我们都把它当成意志的考验!”

一份执着

家住静安区的张老伯,早上骑了将近一小时的自行车赶到许昌路,他喜欢这里的氛围,有一大

帮志同道合的老朋友。到许昌游泳池“凑热闹”的,最远的有来自延安西路、曹家渡的冬泳爱好者。尽管在水里也许只能游三五分钟,但在路上,他们来回却要花一个半小时。

出生于1939年的邹振华老人,今年已经74岁,是冬泳队年纪最大的一位。但他,却做到了多少年轻小伙子都难以做到壮举——天天坚持冬泳,足足30年。“这辈子啊,我想一直游下去!”

冬泳队队长,也是杨浦区冬泳委员会主任夏振忠也已经65岁,他游了17年,见证着这支队伍慢慢发展壮大。“冬泳很挑战人的意志力,需要大家互相鼓励。不少队员之所以每天能坚持,就是因为集体的凝聚力。”

一个心愿

活跃在许昌游泳池的,还有不少女将。站在记者面前的王海鸥,白皙的皮肤里透出几分红润,如果不是旁边有人说答案,很难让人相信,这是一位60岁的老人。她骄傲地说:“前段时间我去做了一个骨密度的测试,测下来我是20到40岁的年龄呢。”

王海鸥从小喜欢游泳,5年前一次偶然的的机会,她接触到了冬泳,从此便一发不可收拾,天天都

要游。“这几年下来,我最大的体会,就是身体健康了,心态年轻了。真的感谢冬泳。”

爱上冬泳的老人们,大多都是为了实现身体健康的心愿。“简单说,冬泳就是最好的‘血管操’,对轻度高血压,包括呼吸道疾病的治疗非常有效果。”夏振忠说。

这里的老人们,大多数好几年没怎么进过医院大门。在他们看来,坚持冬泳是“挨冻一时,快乐一天,享受一生。”

【后记】

泳池里的,几乎都是中老年人,年龄大多50岁以上,很难见到一个年轻人的身影。

确实,别说跳到水里游泳,在这样的冬天,就算是从温暖的被窝里爬出来,都需要莫大的勇气。冬泳?太遥远,太可怕。

由此也反映出这样一个尴尬的现实,国内目前的群众体育健身,老人是主力军,年轻人是旁观者。

“确实希望更多的年轻人加入进来,让我们感受他们的活力。工作压力大,多运动对身体也好啊。”老人们发出了热情地邀请。

冬泳,并不是老年人的“专利”。冬天里,不妨勇敢一把,到泳池里去寻找快乐与健康!

泳池边,“冰火两重天” 张龙 摄

民间赛事呈现“国际范”

新民晚报“红双喜”杯乒乓球赛涌现一批洋面孔

看到更多“洋面孔”

黑皮肤,蓝眼睛,黄头发……走进闵行区体育馆,撞见来自国外的参赛选手,已不再是特别稀罕的事。

“我叫小李。”28岁的LISSANON,来自西非的贝宁。或许是为了好记,他干脆拿自己英文名字前两个字母的发音,起了个中文名字“李”。一年半前“小李”来到中国求学,他很自豪地告诉记者,自己从12年前开始学打乒乓球,一路打进贝宁国家队,“曾经拿过全国第三名。”这一次他和另外5名队友组队参加团体赛,队名也很有意思,叫“随便打打”队。

连续三届参赛的夏建安,已经是新

民晚报杯的常客,年年都被媒体报道,在圈内成了“名人”。他是一家外资企业在华公司的首席执行官,还娶了位中国太太。这位德国“民间乒乓达人”曾经打进过单打八强,今年想着更进一步。

赛场上刮起“韩风”

一身火红的比赛服,一声声响亮的韩式呐喊声,昨天赛场上刮起了“韩风”,一群“柳承敏”挥拍上阵。

“我们是新民晚报杯乒乓球赛的‘韩国队’。”队长金昌烈很自豪。这支“韩国队”有16名成员,分成两队参赛,成员都是在上海工作的韩国人,有的是职员,有的是个体户……职业不同,爱好相同,大家每周都聚在一起打球。金

昌烈特地租下一个场地,做了简单的装修,买来4个乒乓球台,给大家当“乒乓会馆”,“一周4次,每次练4小时。”“韩国队”已经在自己的圈子里小有名气,“会员”达到30来人。

“这次来比赛,是想感受一下中国市民乒乓赛的氛围。”金昌烈说,“我们的球队组建了8年,总是自己人在打球,这次希望能认识一些中国的民间高手,帮我们提高水平。”

有意增加“国际组”

类似小李、夏建安、金昌烈这样的老外,在新民晚报杯中并不是“稀有物种”。比赛承办方之一、上海三杰广告公司的老总黄洪亮介绍说,从2007年起,

便陆续有外籍选手报名参赛,今年的总人数达到了三十多人,分别来自韩国、法国、德国、美国和非洲一些国家。

既然外国选手逐年增多,新民晚报杯将来能否专门设立“国际组”?黄洪亮表示,他已经考虑到了这一点:“我们希望有更多的外籍选手来参加,也正在做相关计划,譬如在高校留学生、外资企业联合会当中去发动更多的人。”

随着参赛的洋面孔越来越多,逐渐形成规模,专门供外国友人交流球技的“国际组”,或许很快在将来的某一天,就会应运而生。那时的新民晚报杯,将能看到更多的“国际纵队”,变得更有“国际范”。

本报记者 关尹 钟喆



来自西非贝宁的“小李”,在红双喜杯乒乓球赛场上 图 TP

不是一个两个,也不是一群两群。如今,活跃在新民晚报“红双喜”杯迎新春乒乓球公开赛的“洋面孔”,已经越来越多。这项沪上规模最大的乒乓球民间业余赛事,呈现出愈加浓厚的“国际范”。

