

壁上观

“申动”申城

蛇年到,拜年了。仍在海外备战、迎战的李娜、丁俊晖;资深大牌姚明、刘翔,再加上申城体坛“新锐”徐莉佳,这些中国体坛大腕同携手,共为广大体育迷,送上他们的新春祝福。

明星们希望,通过他们的祝福,通过他们的感召,让更多的人动起来、健起来、乐起来,充分享受到运动之魅力——那才是体育之于普通人

的意义。

令人欣慰的是,我们的记者在蛇年首日,捕捉到了很多鲜活的场景:在晨曦中长跑的人;一起冬泳的家人;挥动球拍的年轻人……正如明星们所愿:灿烂阳光中,申城人在运动,蛇年首日,正因有了这样的一份“申动”,这座城市添了一个个生动的表情——那是属于美丽都市的活力,在你我身边、在城

市一角,因为贴近我们,因为平常如你我,所以真实,所以亲切。

在这里,借助巨星的祝福语,呼应百姓的晨练图,以此表达我们一份执着的期许:让更多人投身运动吧,不管你是体育圈内人,还是只是普通老百姓,让体育成为更多人生活的一部分。蛇年,大家动起来,运动,“蛇”我其谁?春暖花开,上海体育不再“圈外人”。

小娴



新民图表 戴佳嘉 制图

运动敲开第一扇门

今晨许多市民以健身迎接新春到来

运动是个宝,生活不能少。

今天清晨,许多市民早早起床以健身迎接农历蛇年的第一天。住在大华公园附近的蒋守纲和跑友们聚在一起,用运动“敲”开新年的大门。

■ 冬泳爱好者刘忠顺(中)一年365天都离不开泳池



初一晨跑成习惯

老将今年67岁,精神矍铄,跑起步来身手矫健。参加长跑运动几十年,马拉松运动已经成为他的一种生活方式。

年龄越大越精神。2008年起,老将觉得跑半程马拉松(21公里)不过瘾,转去练全程马拉松(42.195公里)。上海、台北、大连、山东、西藏,老将现在一年要参加5个全程马拉松。“我的心愿是到70岁时还能跑全程马拉松。”

今天一大早,蒋守纲和二十几个跑友又聚在一起,这已经是他们连续8年大年初一到户外晨跑。“2013年,我们计划到江西、内蒙古、江苏等地参加马拉松赛。”老将说,除了到外地,他和跑友们还商量跑两次“市内热身赛”,“4月份,我们想从大华跑到七宝镇,距离20公里左右,然后顺便参观上海的老街。10月份,我们要跑去嘉定新城,有22公里远,再看看上海改革开放的新貌。”

每年一张全家福

刘忠顺曾是个哮喘患者,参加冬泳15年里,他的身体越来越棒。5年来,刘忠顺不仅自己游,他还把老伴带进了冬泳队。“如今,冬泳在上海还不足1000人。”刘忠顺说:“平时,人们在工作上难免遇到困难。我们跳进冰冷的水里,就是克服困难的过程,这项运动给人正能量。”

冬泳爱好者一年365天都离不开泳池。每天上午7时到许昌游泳池已经成为刘忠顺的习惯,大年初一也不例外。“新年第一天运动,讨个吉利,希望能坚持游泳一整年。”

刘忠顺坚持冬泳15年,每年的大年初一都到泳池。“年初一,我们这些冬泳爱好者会先到泳池门口拍张‘全家福’留念。现在,家里已经有五六张合影了。”刘忠顺说,冬泳运动强身健体,也培养了大家互帮互助的精神。“现在,我们中要是哪个人

两天不来冬泳,大家都会主动打电话问候。谁去了医院,需要帮忙,每个人都会力所能及伸出援手。”

网球场上5天乐

过年7天乐。住在嘉定区的郁宝伟是个网球迷,新年7天假期,他已经订好了5天的“运动计划”。“除了给老人拜年,我们一家三口准备打5天网球。”

忙忙碌碌又一年,工薪族终于有了给身体放松的机会。郁宝伟爱上网球20年,后来妻子也跟着他进入了网球世界。“早些年的春节,我和爱人一起运动。只是,当时过年的习惯是走亲访友,球场里几乎没什么人,只有我和爱人两个打球,很孤单。”郁宝伟说,这两年的春节,球场的生意越来越火。“现在,想在球场找‘对手’很方便,大家已经把春节当成休闲生活的一部分,走下餐桌,走上运动场,给身体充充电。”

网球的世界,郁宝伟很得意,因为女儿也加入了他和妻子的“运动小分队”。“孩子课业繁重,我们很担心她的身体。现在,女儿打了网球,不仅精神和食欲好了,学校里体育考试,她总拿满分。”

本报记者 钟喆



■ 网球迷郁宝伟订好了网球场上5天乐的计划



■ 今年67岁的长跑爱好者蒋守纲跑起步来身手矫健 本版图片 TP

非洲国家杯赛战报

(第三名争夺战)

马里 3比1 加纳

欧洲诸强联赛战报

英超	
切尔西	4比1 维甘竞技
桑德兰	0比1 阿森纳
南安普敦	3比1 曼城
意甲	
尤文图斯	2比0 佛罗伦萨
拉齐奥	1比1 那不勒斯
西甲	
皇马	4比1 塞维利亚
德甲	
多特蒙德	1比4 汉堡
拜仁慕尼黑	4比0 沙尔克

收视指南

上视五星体育频道明晨0时将转播英超曼联与埃弗顿比赛实况,2时15分将转播非洲国家杯尼日利亚与布基纳法索决赛实况。

央视五套今天19时将转播西甲巴塞罗那与赫塔菲比赛实况。

拜 壽 春

最亲爱的慈父马少舟、慈母朱秀霞九十高寿啦! 求主福佑爸妈贵体康泰! 祈愿二老与天地同寿; 与日月同晖!

海怀叩贺
儿海磊叩贺
二零一三年敬启

转让 海德堡4开单色胶印机,全开、对开晒版机各一台。
T:13801723215

经济纠纷咨询

淼智商务 全国特快办理 专家带队 成18049733969 收功021-56333069 费