



■ 龙舟比赛

本版图片除署名外均为记者 周国强 摄

乐动身心 乐活上海

——写在上海市市民体育大联赛落幕之际

本报记者 华心怡 钟 喆

这座城，日新月异，不变的是一颗驿动的心。那些人，踽踽前行，最是昂扬，每一步都健康向上。

跑起来，跳起来，扭扭腰，踢踢腿，和着城市的节拍，我们大展身手。明日，上海市市民体育大联赛将落下帷幕，告一段落。一整年的红红火火，畅快快快，延续的是健康的体魄与心态。乐活上海，我运动，我快乐！

更广阔

全家总动员

了200万个。所以，今年参赛的总人数平均到每个单项，其实是只多不少的。”

兴趣，是最好的向导。精挑细选的项目，充分激发了市民们的运动热情。“大家来运动，不仅仅是跳广场舞，也不仅仅是敲敲腰鼓，我们希望普通百姓的健身同样能够又精又专。今年新增的跳水比赛就是很好的例子。大家兴趣来了，挑战的人数多了，尝试之后发现其实门槛也不是很高。”面向普通大众的跳水比赛，在上海乃至全国都是首创。从前期培训到正式比赛，市民们的表现有模有样，“这些尝试者不仅锻炼了身体，增强了心理素质，还展现了对梦想的追求与坚持，这就是体育带来的正能量。”

对市民体育大联赛，李毓毅有着美好的愿望：“每个上海人都有一项自己喜爱的运动，并且能够精通这项运动。”

教育应当放在同样重要的位置，“体育锻炼，强身健体，让疾病远离你。这样，人们不仅少受罪，更能减少看病花钱。体育是改善生活质量的手段，你说它有多重要？”在国外，大型住宅社区的建成，周边都会配有医院学校，并且还有相当规模的体育场馆，运动设施。“今后在中国，这也会成为一种发展方向，我们会看到越来越多的社区体育。”今年，上海市体育局与本报联合打造的上海体育场馆微信搜索平台正式上线。“我也开始用微信了。只要输入区域关键词，就能搜到附近的运动设施，非常便捷。”

让体育深入人们的生活，30分钟体育生活圈的建设正马不停蹄，并且被写入了2013年的政府工作报告。“我们希望传递一个概念：健康带来幸福。最实在的做法，就是把政府和公共的公共体育资源直接‘兑现’给老百姓。生活方式变了，身体素质好了，生活质量高了，这就等于你有了了一本幸福存折。”幸福的人，构成和谐的社会。“这就是民生最深刻的体现。”

更深入

民生为己任

有一个流行的说法：健康是1，财富是0。没有了1，所有的0加起来还是0。去年底，上海公布2010年国民体质监测结果。过去10年间，上海市市民体重呈持续增长趋势，成年男性超重和肥胖检出率较10年前增长10%，中青年是“重灾区”。健康指数正被越来越多的人当作另一种GDP，“体育是民生”，不是说说就算的。

世界卫生组织曾预测，如不采取有效措施，到2015年中国的中风、糖尿病和心脏疾病将导致国民收入损失5580亿美元，给社会、家庭带来严重负担。“要把运动当成吃饭一样重要，融入生活中的每个细节。”平日里李毓毅工作再繁忙，也总是会抽出时间健身快步走。“身体好了，精神也好了。”

体育是民生。在李毓毅看来，体育、卫生和



■ 羽毛球比赛



■ 乒乓球比赛

更强力 从娃娃抓起

虹口区凉城新村街道今年参加了市民体育大联赛足球、篮球、旱地划船器三项比赛。街道群干事吴良辰发现，参赛的年轻人多了。“往年的比赛，我们街道大都参与太极拳、排舞、秧歌比赛，中老年人是主要参赛群体。今年比赛的项目设置年轻化了，参与的人群也年轻化了。”8人制足球赛，30多个年轻人报名，最后精挑细选留下20人轮番参赛。“健康，是年轻人的新追求。”

“让年轻人加入我们的健身队伍中来。”李毓毅口中的年轻人，还包括学堂里的“娃娃”。“他们将影响中国的未来。读书当然重要，同样关键的，还有他们身体与心智的健康。”在明年的上海市运会中，除了更高更快更强的竞技角逐，比一比学校的体育课，也成为一项创新内容。“我们会精选上海100多所体育课有特色的学校，组织他们来赛一赛精神风貌，这将是独特的一道景观。”

大联赛不间断，市运会求创新。2014年，可以预见的上海体育乐无穷。“大联赛激发市民参与体育运动的热情与兴趣，市运会就要求出人才。没有后备人才，别人就领先了一步。而在出人才的基础上，我们同样关注青少年的体质塑造。”未来，在年轻的手中。“这是一个持续的过程。从小打好底子，将是一辈子的健康财富。”国际化的大都市该有怎样的体育内涵？城市体育怎样能让市民感受幸福？从稚嫩到垂暮，从白领到草根，无关年龄与身份，运动快乐，人人平等。上海，为你打开健康之窗，眺望属于你的幸福领地。



■ 跳水比赛



■ 田径比赛



■ 篮球比赛

从管理者到参与者

陈处旻被社区居民称为“贴心的小棉袄”



■ 陈处旻(中)参加跑步比赛

赛后与同伴合影

常快，上海市市民体育大联赛足球赛，他们办起分组赛。28支队伍，300多人的足球赛热火朝天，球员在场上飞奔，小陈在场下负责后勤保障和组织，忙得不亦乐乎。

群众体育赛事多，活动多。这两年，小陈几乎没有双休日的概念。街道里的阿姨妈妈特别喜欢她，还给她取了个可爱的名

字“阳阳”，意思是，见到她，就像见到了温暖的阳光。

体质干预是虹口区体育工作的一大亮点，3年来共有350人参与。“最开始，很多患者并不配合。”怎么办？小陈除了要做好组织和后勤保障工作，还用实际行动关心、鼓励患者坚持体质干预。她常常要一天打十几个电话，和患者沟通。坚持终有回报。某天下午，小陈常联系的一位患者突然出现在自己的办公室。这位患者拿着体检报告动情地和陈处旻介绍血糖等指标下降时，小陈笑得特别开心。“我们的工作，最大的成就感就是给老百姓带来开心，送去健康。”

成功跑完半马

运动是有感染力的。小陈来虹口体育局

之前，几乎不参加运动。在宣传和组织群众体育的过程中，她深刻地体会到运动的好处。如今，小陈是健步行的忠实追随者。

去年，她和几个朋友开始参加上海国际马拉松赛，而且，第一次就报名挑战21公里的半程马拉松。“跑之前，我心里真没底，所以连组委会发的计时装置也没带。”后来跑到终点，她没有成绩。

今年，小陈又报了上马半程跑。只是，这次没有朋友和她一起参加，小陈是一个人坚持到终点。她的最终成绩为2小时50分12秒。“跑到19公里的时候，真的想放弃。但最终还是咬牙坚持下来。”跑步中，小陈感悟良多，“其实，跑步和工作、生活一样，会遇到各种各样的困难。贵在坚持。只要能坚持到最后，什么难题都会迎刃而解。这是马拉松赛给跑者的启示。”

除了跑上马，小陈今年还参与了市民体育大联赛跳水比赛。“作为赛事的组织者，参与到运动中，也拉近我和市民的距离。而且，在工作中就更能知道大家需要什么，如何做好服务工作。” 本报记者 钟喆 华心怡

爱运动、爱微信、爱时尚，爱叫自己“女汉子”，虹口区体育局群干科科员陈处旻是个典型的“85后”。走基层、送温暖、心连心，很少有双休日，这个毕业仅5年的大学生却已经成为社区阿姨妈妈贴心的“小棉袄”。

刚刚参加完上海国际马拉松赛的小陈腿脚还酸胀就开始一天繁忙的工作。她是区县群众体育干部中，唯一作为“运动员”亲身参与到市民体育大联赛的“选手”。从管理者到参与者，5年的成长，让这位从大学校园走到基层体育的年轻管理者受益良多。

很少有双休日

北京奥运会那年，陈处旻走出大学校园，到虹口区体育局群干处报到。之前，她已经在这里实习一段时间，出色地完成女足世界杯和上海特奥会的工作。

这两年，群众体育蓬勃发展，小陈的担子越来越重。她说：“前些年，都是阿姨妈妈来参与群众体育活动，这两年不一样了，越来越多的年轻人参与其中，而且热情高涨。”

体育就是送服务，虹口区体育局动作非