

金鸡报晓除旧岁
迈开双腿乐逍遥

新的一年跑起来

编者的话

闻鸡起舞,生活,处处有激情。

2017 年农历新春,畅想一载美好。这里有普通人的心语心愿,在大街小巷里跑得更畅快,在广场街区里跳得更豪迈;这里有运动员的踌躇满志,去赛场上展现自己的青春无悔,爱拼就会赢;这里还有体育人的凌云义胆,为上海这座城市打造球队,一支冠军球队。

新春佳节里,跟随我们的“镜头”,扫描这座城市里的市井百姓、职业精英,你看见了姚明和他的篮球队,你发现了根宝和他的足球队,你还关注着申花和上港的“蠢蠢欲动”,最重要的是,你找到了你自己。2017 年,金鸡鸣唱,一起动起来!



天华 摄

金鸡一唱·动起来

“爆竹声中一岁除,春风送暖更增脂。吃来喝去喵喵日,总把体重翻新高。”对于广大健身爱好者,春节无疑是一个幸福而又“痛苦”的时刻——各种铺天盖地的美食轻而易举就能毁掉辛辛苦苦锻炼了一年的好身材。如何在享受愉快的春节假期的同时,又能控制好体重?新的一年动起来!让我们在新春走近上海的跑步爱好者们,听听他们的跑步故事……

新年要有好开端

今天清晨,天蒙蒙亮。当家里人基本都还在睡梦之中时,金敏已换上跑鞋,走出家门。迎着猴年最后一天的第一缕晨光,沿着黄浦江沿岸的健身步道,金敏用一场酣畅淋漓的跑步辞旧岁迎新春。

“虽然今天是新春放假第一天,但早上 6 点还是自然醒了。”每天晨跑是金敏 3 年来雷打不动的习惯,即使是放假也不例外。一口气跑完 5 公里后,金敏立即在朋友圈里发了一张刚跑完的线路图并附上了一句

感慨:“过年奔跑乐逍遥”。

金敏坦言,对于路跑,自己是越跑越爱,新的一年,她最大的心愿目标就是保持健康,“今天有了一个好的开端,希望新的一年能把这个好的习惯一直保持下去。”

约跑健康又时尚

踏着矫健的步伐,伴着阵阵欢笑声,一道美丽的风景线穿梭在世纪公园内。昨天晚上,30 多名来自沪跑团的跑友,相约一起跑步迎接新春佳节。

“大过年的,天又这么冷,本来打算在家看看电视。”陈圣卿犹豫再三后,还是穿上了装备出了家门,“还是出来和大家跑跑步、聊聊天比较热闹。”每周四是沪跑团雷打不动的约跑日,即使过年放假,约跑也不休息。

“春节期间,朋友聚会不是吃饭就是唱歌,没有新意,约跑既健康又时尚,也让传统的‘年味’里注入一股健康之风。”90 后小姑娘张婷是沪跑团年纪比较小的一员,自从 2015 年加入沪跑团,约跑便占据了张婷的大部分业余时间。她表示,一周后也就是年初六晚上,自己依然会准时来世纪公园和跑友相聚。

俗话说“逢年过节胖三斤”,张婷却告诉记者,自己去年春节就因为坚持锻炼反而瘦了 2 斤。她还幽默调侃:“管住嘴,迈开腿,少吃多动自然瘦新春。”

挂靴只为再出发

品着茶,读着书,照看着孩子,这个春节,马妍星选择在家安静修养。“马妍星”这个名字在越野圈和跑马圈中有着很高的知名度。身材娇小、长相清秀,外号“小卡”的她是不少跑友心中的女神。马妍星这些年来跑过山川,跑过河流,追随着大地的线条,用脚步丈量着每一寸不可言喻的风景。

作为一名资深跑者,这些年来,马妍星每天都坚持以 12km/h 的速度跑一小时,为了跑得更快,她还要做 4 组深蹲,每组 60-70 个。2016 年马妍星参加了杭州越野赛、宁海越野赛、北京越野赛等不少比赛,身体不免有些超负荷,趁着春节期间赛事比较少,马妍星决定调整一下。

“我这辈子都离不开山,如果身体调整得好,希望新的一年能跑过更多的山川,攀登更高的山峰。”话里话外无不透露着马妍星对户外运动的迷恋。

本报记者 厉苒苒 实习生 陈慧琴

记者手记

迎接更好的自己

每年新春,沪上的运动场馆都会开放,今年也不例外。当长假期间各大开放场馆早早预约爆棚,我们发现越来越多的人,已经意识到健康才是最大的福分。

当健身成为一种社会时尚、一种生活习惯,运动,已不只是运动员的专利。运动,属于你,属于我,属于每一个人,因为运动与我们的身心健康,与我们的幸福指数,息息相关。

体育,并不仅仅只是金牌,还包括全民族体质的改善。而全民健身,也不仅仅是体育,而是民生的一项重要内容。这需要你我自身的努力,早一些唤醒自己和家人的健康意识。

新春长假,亲朋好友团聚。吃饭、喝酒?老套了,改改方式吧,相约打一场球,或一起去健身。如果这能成为我们欢度长假的首选,那么健康人生,就走近了你;健康中国,也就走近了我们。

鸡年,让我们在运动中迎接更好的自己。

厉苒苒

澳网半决赛战报

男单

费德勒(瑞士) 3比2 瓦林卡(瑞士)

女单

大威(美国) 2比1 范德维格

(美国)

小威(美国) 2比0 卢西奇

(克罗地亚)



数字说话

7 这是费德勒时隔7年再次闯入澳网男单决赛,将冲击个人第18个大满贯赛事冠军。

14 这是威廉姆斯姐妹时隔14年再次会师澳网女单决赛。2003年那场决赛,小威夺得自己第一个澳网冠军。

传闻申花 2.2 亿元年薪砸鲁尼

上海足协:假新闻

本报讯(记者 关尹)近日,有媒体曝出所谓“申花俱乐部给曼联队长鲁尼准备了一份天价合同,为鲁尼开出的周薪高达 50 万英镑,年薪 2600 万英镑(约合 2.2 亿元人民币)”的消息。对申花而言,这已不是第一次与此类传言有关,但确实又不是真的。

据记者从上海足协了解,上海两家中超俱乐部申花与上港 2017 赛季的外援引进工作已经结束,且引援名额已满。所谓“申花 2.2 亿元年薪砸鲁尼”是纯属子虚乌有的假新闻。

申花与上港均表示,会按照国家体育总局新闻发言人《关于职业俱乐部健康发

展的答记者问》相关精神,严格遵守中国足协最新颁布的关于“加强管理与引导,促进职业联赛健康稳定发展”的 18 条工作要求。同时,上海足协将指导、帮助本市的职业足球俱乐部增强自身管理,以打造百年俱乐部为目标做好长远规划和可持续发展,并为俱乐部打好新一年的职业联赛和亚冠比赛,全面服务好。



扫一扫添加新民体育微信公众账号

讣告

慈母应赤霞,浙江慈溪人,于2017年1月25日晨5时58分仙逝,享年94岁。

遵母遗愿,丧事已简办。谨向生前给予关心的亲友、同事、邻里致以真挚的感谢。

子 薛光琪 媳 许菊瑛

薛光玮 徐曼静

薛光瑜 冯美芳

女 薛光薇 婿 黄禹祥

薛光蕊 沈才良

携 子、媳、女、婿及孙辈

泣告

2017年1月27日