

天天运动 人人健康

“全民健身365”今启动

元旦清晨市民跑步登高做广播操



- ▲ 跑向健康,人人争先
- ▶ 广播体操,健康只要四分钟
- ◀ 新年登高,节节向上

本版图片 记者 周国强 摄



新年第一天,零下2℃的上海早晨,申城市民的健身热情格外热气腾腾。他们在长跑、登高、做广播操中,追求着全民健身“更快更高更强”的境界,拉开天天运动人人健康“全民健身365”活动的大幕,共同为2011年阳光明媚的第一天喝彩。

美丽城市 越跑越快

上午7时30分,虹口足球场内已是人潮涌动。来自上海各区县、虹口区机关、社区、企事业单位和驻沪部队的2000余名市民将在上海市迎新年长跑活动虹口赛区——第八届华泰地产6公里健康跑快乐起跑。

莫道君行早,更有早行人。“金山长跑队”旗帜迎风招展,12名来自石化长跑队的队员已现场热身了一小时。“我们5点15分就出发了。”

这是每天健身养成的习惯,天天起早。我75岁了!”说话的老人精神矍铄,是石化长跑队队长华汉昌,队员们你一句我一句补充说:“不对,今天你76岁啦!”“我们这些人每年都参加马拉松比赛,跑6公里小菜一碟。轻松一点,要展示上海市民的新年新气象。”

54岁的郭勤芳是队中跑得最快的“年轻人”。家住海边的她每天清晨4点半出门,“夏天38℃,冬天零下4℃,只要不下雨,我每天都要跑20公里。自从有了金山城市沙滩,风景好、心情好,越跑脚步越轻快!”

美好生活 步步攀高

上午9时,热烈喜庆的鼓乐《鼓舞新年,绽放上海》响起在东方明珠塔下。写着“新起点,新年步步高”的巨型条幅从东方明珠90米球体降至广场,来自社会各界的1000多名登高选手齐聚在上海的地标性建筑东方明珠塔下,参加“绽放上海”2011年“招商银行杯”上海市民东方明珠元旦登高迎新活动。

东方明珠塔元旦迎新登高比赛活动自1996年起举办,已有16年传统,以“新年步步高,节节向上攀”的美好寓意成为上海每年新年伊始

迎新的招牌活动。今年的登高活动在传统的男女组别上,增设城市朝阳组、欢乐和家庭组。

生活在浦东洋泾社区的年轻夫妇吕慎、王建都是体育教师,抱在手里17个月大的女儿吕若宁身后背着欢乐和家庭组“008”号。“我们从社区网站上知道了比赛信息,觉得新年第一天登高非常有意义,就叫了四五户朋友家庭,利用假期像聚会一样来参赛。”吕慎自我介绍是从新疆来沪的新上海人,“山爬了不少,这么高的建筑还是第一次攀登,步步高,取个好彩头!健康快乐又和谐。”

复旦视觉艺术附中数学教师、32岁的于光霖被编为城市朝阳组1号。“我家离地铁站、单位离地铁站,两头都各自需要步行20分钟,平时坚持以步代车,体力没啥问题。”因为是带着学生跑步,城市朝阳组只需要跑到90米球体,相当于30层楼。“我家住4楼。学校里也经常从这幢楼2楼的办公室跑到那幢楼5楼的教室上课。爬楼也没问题。这次算是更上一层楼,能饱览上海浦江两岸新年第一天的城市风姿,开始新年崭新生活。”

发令枪响后,大家纷纷向东方明珠塔263米球体观光层进发,他

们是新年东方明珠塔的第一批客人,秀出了上海人民热爱生活、热爱健身的激情。

美体健身 做广播操

“五、四、三、二、一”临近整点,在现场所有人的倒计时中,熟悉的旋律飘荡在长宁国际体操中心。“上海人民广播电台,现在是广播体操节目时间。现在开始做第八套广播体操,原地踏步走……”

来自全市各区县各行业18支代表队的360名运动员,共同见证上海人民广播电台复播广播体操音乐。

上海市体育局机关先士卒做表率,副局长李伟听亲自领操,一招一式有板有眼:“新年第一天,让我们做好广播体操,健康每一天。”广播里的口号是:“广播体操,健康一下,只要4分钟。”

一年之计在于春,一日之计在于晨。始于2011年元旦的天天运动,人人健康“全民健身365”活动,掀起“十二五”开局第一天的第一拨健身热潮,积极推进体育生活化、健身科学化、服务信息化,将鼓励更多市民在自己的生活和工作中中朝气蓬勃,永远进取,超越自我。

本报记者 俞剑

元旦假期收视指南

1月1日

上视五星体育

20:40 英超

西布朗维奇 VS 曼联

22:45 英超

利物浦 VS 博尔顿

央视五套

19:35 全国女篮联赛

辽宁 VS 八一

1月2日

上视五星体育

01:30 英超

伯明翰 VS 阿森纳

08:05 NBA 黄蜂 VS 奇才

19:25 CBA 青岛 VS 上海

21:30 英超

切尔西 VS 阿斯顿维拉

央视五套

19:35 CBA

广东东莞银行 VS 八一双鹿

1月3日

上视五星体育

10:05 NBA:火箭 VS 开拓者

央视五套

01:00 西甲

巴塞罗那 VS 莱万特

新民图表

制表 叶聆

礼在东方 礼在东方 礼在东方 礼在东方 礼在东方 礼在东方 礼在东方 礼在东方

百联集团 BAILIAN GROUP

凭“上实”或“圣爱”广场地下停车场的停车证和当日公司满300元的购物凭证,可换领最多不超过三小时的免费停车券

東方商厦有限公司 ORIENT SHOPPING CENTRE LTD.

公司地址:上海漕溪北路8号 邮编:200030 www.bailian.com 电话:021-64970000 传真:021-64970888

东方明珠 有赠有惊喜 品牌限时劲爆价 更多惊喜详见商场海报

岁末酬宾礼

即日起至2011年1月3日

活动期间,凡在当日按品牌单柜累计

满298元—减80元,100元—150元

满500元—减200元

满1000元—减100元

欧洲奢侈品皮具 跨年酬宾会 4F多功能厅

2011年1月1日—3日 10:00—21:00

GUCCI, PRADA, FENDI, ARMANI, BV, D&G, CHANEL, FERRAGAMO等奢侈品皮具

最新时尚潮流商品3折起,惊喜连连……

B1 康宁12件套餐具+2.2升透明锅

原价:1744元 现价:799元

1F JCL\金麟\瑞恩 裸钻 劲爆价

0.5ct vsi 16980元/1.00ct vsi 62800元

3F 迪赛 棉服 限11件

原价:5880元 现价:1900元

4F TOMMY HILFIGER

旧款7折 新款8折

41/2F 泰源丰、老洪祥

指定5款翡翠挂件5折

5F LG 37LD450液晶电视 限10台

原价:4999元 现价:3999元

百联集团预祝“2011年全球百货业高层论坛”圆满成功!

2011.09-2011.10 中国·上海 www.dream2011.sh.org