

到屋顶踢踢球 上天台健健身



静安体育场效果图



闲置区域里的健身房吸引了不少上班族来“流汗”



天台上的篮球场丰富了武警战士的生活

一元健身 去闲置区域弹弹琴

高级商圈寸土寸金，昂贵的楼宇租金和密集的办公设施让在上海市中心工作生活的白领们难觅健身去处。去年 6 月在南京西路仲益大厦 38 层闲置区域“挤”出了一间 200 平方米的健身室。除了位置特殊，价格也有点意思，一天一块钱，一年会籍 365 元。

健身室的面积虽小，但“五脏俱全”。动感单车、空中瑜伽吊床、划船机，还有壶铃等小器械，商业健身房里大多健身器都能在这里找到。白领们对这个“开在身边的健身房”相当满意，不仅满足了就近锻炼的需求，收费上也十分亲民，连私教课程的费用也比业内行情至少便宜了一

半。健身室由静安体育局牵头，卡莱尔体育健身俱乐部运营管理，采取公益性收费。

“其实一开始大家是有顾虑的，觉得收费这么便宜会不会是骗子，入会后有别的其他费用。”健身室共配有 4 名专业健身教练，王玉森就是其中一位。“现在，大家对我们已经有了更多的了解。我们会定期去不同的公司做免费的健身讲座，还正在筹备楼宇运动会。”在健身室的一角，开辟了一个休息区，4 张沙

发、形色各异的盆栽点缀其中，透过窗户远眺，风光这边独好。

别以为来健身只会让你留一身汗，这里更是社交的好去处。休息区里的一把吉他，连接起更多的情谊。原来，王教练还是一位吉他爱好者，学员李先生是楼下公司的一位部门经理，恰巧是一位吉他高手，王教练便抓着这个机会，休息时间彼此切磋琴艺，王教练说：“其实很多时候，有些学员不锻炼的时候也会到 38 楼来休息一下，聊聊天。”在闲置区域里弹弹琴，也谈谈情，健身平台，功能多。

武警健身 到天台上去吹吹风

29 岁的周冬，当了 13 年兵，如今是武警上海市总队第二支队中队的中队长，驻扎在上海火车站附近的联合售票大楼。“以前在五角场、虹口都呆过。当兵这么多年，第一次有了个健身房。”周冬的手搭放在跑步机上，口吻透着兴奋。

武警战士身强体壮，但平日里锻炼多以跑圈和徒手训练为主。今年 10 月，在静安区体育局的资助下，改造而成的健身室、篮球场改善

了这些兵哥哥的运动条件并丰富了他们的业余生活。三中队的 100 多位战士住在 20 楼。22 楼是个顶层天台，大家晾晒制服所用。走进新砌上的室内健身室，便能看到墙面上的红字“加强体育锻炼，增强官兵体质。”大约 40 平方米的小屋，跑步机、综合训练器械、单车、仰卧板、杠铃等基础的健身器材样样俱全。自这些健身器材出现后，它们就成了抢手货，一到休息时间，战士们便抢着冲到楼顶来练练身手。在屋外，还铺上了人工草坪，放置了 2 个单杠、3 个双杠。周冬笑意盈盈：“以前这里就是光秃秃的水泥地，现在铺上草坪之后，绿油油的，看着心情也变好了。天气好的时候，战士们特别愿意上来坐一坐，吹吹风。我们有时还搞烧烤会。”

除了健身房，战士们还有个露天迷你篮球场。改造后的半片篮球场，铺上了塑胶，为了防止球打出去，四周还围起了 6 米高的围栏。休息时，这群热血战士们就会来一场 4 对 4 的篮球赛，天天都不闲着。别看场地虽小，但用处很大，周冬介绍道：“在这里除了练军姿我们还能练摔跤。以前是水泥地，我们练摔跤只好到附近的公园草坪上练，现在换成了塑胶地，铺个垫子，你可以练上了，方便了许多。”无论是普通市民，还是武警战士，健身无障碍。

健身“上天” 来屋顶体育场踢球

由于中心城区土地紧张，为节约用地，建造中的静安体育场采用垂直叠加的建造方式。从高处俯瞰，位于中环和南北高架交界处的静安区体育场已初现雏形，半圆形钢结构环抱的 A 楼和拥有屋顶体育场的 B 楼巧妙地融为一体。其中最引人瞩目的便是在屋顶建造的体育场。屋顶体育场设 6 根跑道，1 个标准足球场，看台坐席 5600 个。体育场位于 13 米高空，四周建起 10 米高的围栏。B 楼还有 2 片排球场、4 片网球场、16 片乒乓球场、20 片羽毛球场和 1 个游泳馆。A 楼内设 2 片洲际比赛的篮球场以及商业设施。

静安体育场副场长沈君炜介绍，静安体育场的功能定位是赛事演艺、全面健身、业余训练，他说：“静安体育场将对市民进行全民健身公益性开放，此外，去屋顶上踢踢球，对于球迷来说一定是与众不同的体验。此外，我们还要考虑到中高端的运营，比如说区运动会，全区的全面建身的综合性活动，都可以放在主体育馆进行。”据了解，静安体育场预计 2017 年 3 月完工，2017 年下半年向社会公众开放。

首席记者 华心怡 实习生 陈慧琴

尽管昨晚在客场拿下了福建队，上海男篮主教练刘鹏对上海队的表现并不满意。“对方只有一名外援，我们仍打得很艰苦。这场球我们发挥得并不是很好，在场上注意力不够集中。”

这确实是一场有点出人意料的比赛。上海队是本赛季战绩最好的球队，昨天又是双外援阵容打对方单外援阵容，结果仅以 111 比 108 险胜。如果不是对方最后一个三分球未中，比赛很可能被拖入加时赛。

也许对方仅有一名外援让上海队失去了防守重点，福建队昨天本土球员 11 人上场几乎人人得分，他

们联手砍下 82 分，让上海队防不胜防。福建球星王哲林拿下 20 分 14 个篮板，在与上海中锋张兆旭的较量中占据绝对优势。让对方在只有一名外援的情况下得分过百，上海队昨天的防守确实存在问题。而篮板比对方少了 16 个，也是这场球赢得艰苦的一个因素。

由弗雷戴特和刘晓宇组成的后

场双枪是上海队本赛季的得分利器，但昨天他们的状态并不佳。

刘晓宇昨天三分球 8 投 1 中仅得 10 分，弗雷戴特的远投命中率也不如本赛季的平均水平，11 投仅中 3 个，他昨天主要靠突破和罚球最终得到了 32 分。尽管两人得 42 分看上去还可以，但他们占据了全队将近一半的出手次数，昨天的进攻

效率并不高。

幸好，上海队老将卢伟昨天发威，他投中 6 个三分球得到 20 分。卢伟似乎是福建队的克星，上一赛季客场战福建，上海队也是凭借卢伟最后时刻的三分命中，才以 2 分的优势绝杀对手。

31 岁的卢伟本赛季焕发了第二春，他已是上海队进攻体系中的

一个重要攻击点，平均每场有 2.7 个三分球入账。

大外援亚布塞莱昨天也打出了高水平，他昨天拿下了 25 分。这名年轻外援来上海后发挥并不是很稳定，但在场上高昂的斗志和顽强的拼劲，得到了全队的认可。

刘晓宇和弗雷戴特上海队上场时间最多的球员，要他们每场比赛都发挥很出色，也是不太可能的。但在他们发挥不是很好的时候，上海队总有其他球员站出来，这也是本赛季上海队变成一支强队的重要原因。

本报记者 王志灵

双外援险胜单外援 上海男篮发挥欠佳赢得艰苦

撤拍公告

本公司于2016年11月19日公告的2016年金秋书画拍卖会，因故撤拍。

上海青莲阁拍卖有限责任公司

收视指南

上视五星体育频道今天 23 时将转播英超利物浦与桑德兰比赛实况，明晨 9 时将转播 NBA 活塞与雷霆比赛实况，14 时 30 分将转播亚洲极限滑板冠军赛实况。

CBA 积分榜 (获胜七场以上队伍)

排名	队伍	胜	负
1	广厦	9	1
2	上海	9	1
3	辽宁	8	2
4	新疆	8	2
5	深圳	7	3
6	广东	7	3
7	北京	7	3