

体博会通过“票根经济”把体验延伸到城市空间

看展变“玩展” “上马”聚人气

本报讯(记者 姚勤毅)昨天,2025上海国际赛事文化及体育用品博览会(以下简称“体博会”)在上海世博展览馆启幕,200余个海内外品牌集中亮相。开幕式上发布了“2025年上海体育消费节”阶段成果:2024年全市体育产业总产出达3169亿元,较“十四五”初接近翻番,体育产业增加值突破1000亿元,占全市GDP比重为1.9%。

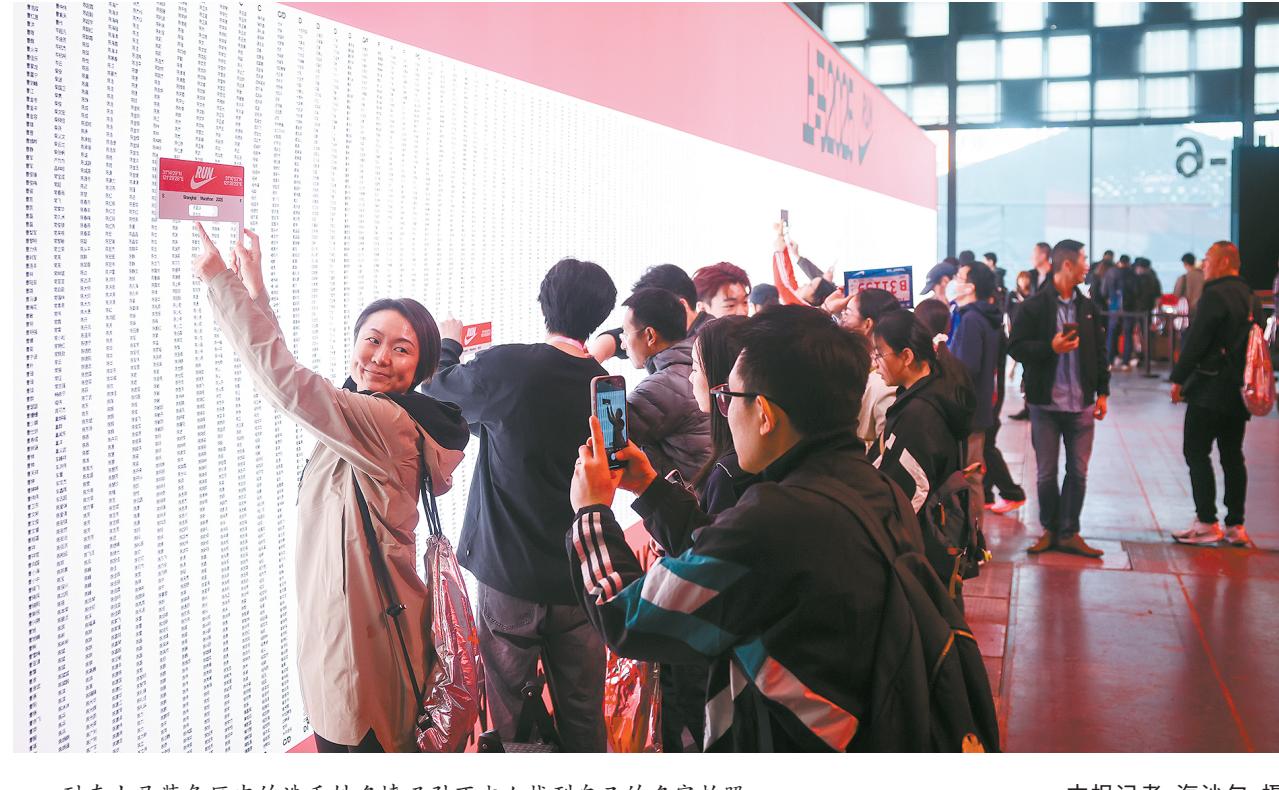
本届上海体博会以“探索无限·EXPLORE MORE”为主题,是2025年上海体育消费节的收官“重头戏”之一。

展馆里,NIKE、HOKA、BROOKS、ON昂跑、SALOMON、SAUCONY等国际品牌,与李宁、UTO、NEDAO、轻功、高驰等本土力量同台“走秀”;来自美国、英国、瑞士、德国等国的行业机构带来前沿理念和服务方案。

记者发现,本届体博会从“看展”变成“玩展”。越野跑专区通过起伏坡度、碎石路段模拟山野赛道,让市民在展馆里感受“风从耳畔掠过”的畅快;“4500mm阿式攀登山”用多段坡面串起从大本营到雪山之巅的完整旅程;科技体育区引入VR/AR设备和智能测试仪器,观众可以进行数据化体能测试和沉浸式竞技互动。

上马专区同样是今年的“人气点位”。这里不仅是跑者领取参赛装备的“一站式服务台”,也是展示比赛历史、路线故事、完赛文化的沉浸空间,让上马更直观地走进市民视野。

展馆之外,本届体博会还通过



耐克上马装备区内选手姓名墙吸引不少人找到自己的名字拍照。

本报记者 海沙尔 摄

“票根经济”把体育体验延伸到城市空间——联动世博源、世博天地和全市18个城市地标,观众凭展会门票即可参与消费优惠、城市打卡和特色体验。

据第三方机构测算,自5月消费节启动以来,全市体育产业商户交易

额同比增长13.89%;在市级层面统筹的“尚嗨运动”联动资源库中,22宗市场资源价值约2.6亿元、52宗体育资源价值超过6000万元,通过“赛事+商圈”“IP+社群”等方式导入城区街区与线上平台,撬动更大范围的消费增量。

世界赛艇锦标赛、上海劳力士大

师赛、世界摩托车越野锦标赛、沃尔沃中国公开赛、英雄亚洲冠军联赛等一批顶级赛事,将门票、场馆、IP授权等权益打包放入“资源库”,由商业主体在城市空间中二次开发,直接带动消费超35亿元,部分项目的消费带动效应同比增幅超过100%。

看体重秤。18至64岁人群中,BMI(体质指数)<18.5为体重过轻,18.5至23.9为正常,24至27.9为超重,≥28为肥胖;65岁以上老人正常BMI为20.0至26.9,80岁以上为22.0至26.9。

掌握科学饮食方法关键在“怎么吃”。吴江推荐“211法则”:餐盘一半是深色叶菜,1/4是优质蛋白质(鸡胸肉、鱼虾、豆腐等),1/4是主食。也可用手掌估量,蛋白质相当于手掌大小厚度,蔬菜约2拳,主食约1拳。减重人群可先吃蔬菜,再吃蛋白质类食物,最后吃主食;增重人群的进食顺序则相反。

尖,锻炼小腿肌肉与平衡感。这些动作不受场地限制,长期坚持能明显改善体态。

华东医院临床营养科主任吴江指出,健康体重管理的核心是“吃、动、心平衡”。

判断是否需要管理体重,不能只

本报记者 黄杨子

提到体重管理,很多人第一时间想到的是节食挨饿或高强度运动,过程往往充满痛苦与焦虑。其实,体重管理可以是一场兼具美感与科学的修行。日前,上海市健康促进中心主办“动出优雅 吃出轻盈——当芭蕾遇上卡路里”乐·生活健康文化主题活动,专家将形体塑造智慧与专业营养知识相融合,带大家走出体重管理误区。

国家一级演员、青年舞蹈家孙慎

“动出优雅 吃出轻盈”主题活动现场专家支招 管理体重,不能只看体重秤

逸表示,普通人学习芭蕾,最直观的收获是体态改善。久坐带来的拱肩、驼背等问题,可通过简单基础动作缓解。孙慎逸介绍,压腿时膝盖伸直、大腿内侧有轻微酸胀感即可,早晚各练一次;活动肩膀先揉热关节,动作放缓配合镜子调整;借助支撑点踮起脚

尖,锻炼小腿肌肉与平衡感。这些动作不受场地限制,长期坚持能明显改善体态。

华东医院临床营养科主任吴江指出,健康体重管理的核心是“吃、动、心平衡”。

判断是否需要管理体重,不能只

向新攀高 当尖兵 产业报国 铸担当 从梧桐树下到云端之上 上海电力设计院的绿色跃迁之路

文/查睿



武康大楼附近的架空线入地工程基本完成。



上海真如城市副中心海纳工程院项目。



500千伏虹阳变电站荣获“鲁班奖”。

中共上海市经济和信息化工作委员会
上海市经济和信息化委员会

解放日报

当冬日暖阳透过上海武康路的梧桐大道,不少市民抬头并未留意,那些宛如蜘蛛网般的电线,早已悄然遁入地下。

这座城市天际线的清朗,只是上海电力设计院有限公司(简称上海院)转型故事的一个注脚。从破解超大城市架空线入地难题,到斩获联合国推介的零碳建筑称号,从布局氢能新赛道的战略雄心,到十年磨一剑的数字化革命,上海院正书写着属于能源转型的新篇章。

智慧城市
把梧桐树影还给市民

2018年,上海市中心架空线入地工程启动,一场静默的城市“微创手术”在大大小小的街巷中展开。28岁的卢磊带着青年突击队扎进这场硬仗,直面超大城市改造毛细血管的难题。

作为上海电力设计院有限公司第二团支部书记,卢磊主动请缨。由于这一庞大的工程覆盖市中心多个重点区域,他揭榜便很清楚,在城市中心做“微创手术”谈何容易?

“一条线路的改造,要协调规划、交通、市政等多个部门,沟通数十次是常态。”卢磊记得,为确保不影响早晚高峰,施工方案细化到小时,甚至精确到某个路口的红绿灯周期。更考验人的是民心工程必须暖民心。2023年春节刚过,团队便赶赴某老旧小区勘测,迎接他们的是居民们围着问:“安全吗?停电吗?”队员掏出图纸,挨家解释防护方案,用沪语跟爷叔阿姨们开揉碎讲,焦虑才慢慢变成理解。

最险的一次发生在深夜。某工程临近竣工时,新建井下挖出一批未曾标注的市政通信电缆,施工被迫中断。若不及时处置,将影响周边三个小区供电及主干道交通。电话响起时已是凌晨一点,卢磊带着骨干赶到工地,借着头灯微光核查资料、重新勘测。三小时后,新方案出炉——调整井井深度15厘米,变更结构形式,既避开了既有管线,也未超预算。天亮时,施工重启。

如果说架空线入地解决的是“里子”问题,那么位于普陀区真如副中心的海纳工程院,则

双翼齐飞 氢能储能绘就蓝图

当国家“双碳”目标吹响能源转型的号角,上海院以氢能与新型储能为双翼,在战略性新

兴产业中飞出一条漂亮的航线。为此,上海院成立了申氢能源工程有限公司,全面对接氢能产业链,总承包建设的上海新型储能测试基地一期项目即将投入使用,标志着这家国内知名设计院,在战略性新兴产业中迈出了重要一步。

申氢能源业务涵盖多个能源转型的核心领域,不仅为政府和企业提供从可再生能源制氢到转化利用的全产业链规划咨询,承接如风光制氢合成氨醇一体化、加氢站等项目的咨询设计与工程总承包,通过科技攻关解决新能源波动性和化工生产稳定性之间的矛盾,还积极致力于整合市场资源,串联产业链上下游。这不仅体现了上海院在氢能领域的全方位布局,也为实现“双碳”目标提供了强有力的支持。

2024年11月29日,上海院主办以“双碳赋能,氢领未来”为主题的首届上海绿色氢能产业链发展论坛,吸引了超过150位来自政府部门、投资机构、装备制造企业和高校的专家参与。论坛期间,上海院与多家单位签署了绿氢产业链合作协议,并倡议成立绿氢产业链战略联盟,旨在共同推进绿氢产业的发展。

此外,上海院还深度参与了上海氢能产业顶层设计的研究工作,如国际绿色氢能交易中心的发展研究,“氢基能源”的高质量发展路径等,为区域绿色燃料产业的发展提供决策支持。

在新型储能领域,上海院同样表现突出。自2010年完成国内首个大型风光储电站的设计以来,上海院不断探索创新。当前,参与建设

专访帕格尼尼金奖得主章奥哲——

每个音符都需经得起审视

文艺面对面

本报实习生 陈雨潇 记者 吴桐

昨晚,在上海音乐学院建校98周年音乐会上,章奥哲登台,与张国勇执棒的上海音乐学院交响乐团演绎了帕格尼尼《D大调第一小提琴协奏曲》第一乐章。17岁的他,展现了超出年龄的沉稳,以及对音乐极强的掌控力。

一个月前,在意大利热那亚,章奥哲斩获第58届帕格尼尼国际小提琴比赛金奖和最佳帕格尼尼协奏曲演奏奖。这是时隔19年,中国选手再度摘金。

在这场被誉为小提琴家的“巅峰试炼”的赛事中,章奥哲成为继吕思清、黄滨、黄蒙拉、宁峰之后第五位获此殊荣的中国演奏家,也是最年轻的帕格尼尼大赛中国金奖获得者之一。

“我不是天才琴童”

今年,章奥哲已参加四项国际比赛,斩获三枚金牌。为何帕格尼尼大赛金奖引起如此大的反响?

章奥哲的导师、上海音乐学院教授何弦说:“帕格尼尼以其技术难度和传奇音乐家的形象,在中国拥有巨大的影响力。中国的琴童从小学习小提琴,常常将这位前辈大师视为偶像和奋斗目标。”

在何弦看来,章奥哲不是传统意义上的天赋型选手。“大家把所有成就归因于天分,却忽略了他身上最珍贵的品质——专注力与执行力。”何弦告诉记者,每次让章奥哲做什么,从不需要重复第二遍,他有着极强的执行力、极高的自我要求。

面对“天才琴童”的标签,章奥哲表现出清醒的认知。“我不喜欢别人这么说

我,因为比我更有天赋的人很多。如果说优势,可能是启蒙早、训练比较系统。”

章奥哲4岁开始学习小提琴,启蒙老师是他的舅爷爷、原合肥市歌舞团小提琴演奏员刘新华。“别的孩子学琴,家长会拍很多他们拉曲子的视频,但我小时候基本没拉过乐曲,天天都是音阶、左手练习和练习曲。”

这些看似枯燥的系统训练,为章奥哲打下了坚实基础。2018年,他考入上海音乐学院附小;2021年免试直升附中。

让小提琴“说中国话”

随着金钟奖和帕格尼尼金奖接连收入囊中,章奥哲清楚地意识到外界审视标准的变化。“现在观众会用独奏家的标准来要求你。在互联网时代,任何一次舞台失误都可能被迅速放大。”

获奖后,面对演出,章奥哲将“稳定性”置于最重要的位置。“无论音乐性相比比赛提升了多少,首先要保证完整性,按照应有水准完成每一场比赛。”务实的态度背后,是骤然成名带来的现实压力。章奥哲将压力转化为对专业能力更高的要求——在聚光灯下,每一个音符都需经得起审视。

帕格尼尼大赛第二轮独奏音乐会环节,何弦与章奥哲做出一个大胆选择:演奏作曲家陈钢改编的《阳光照耀着你什库尔干》和《苗岭的早晨》这两首中国作品。在以西方经典曲目为主的国际赛场上,演奏两首中国作品,在历届比赛中颇为罕见。

章奥哲在演奏中并未作“国际化处理”,反而刻意强化中国元素。《苗岭的早晨》里,“三音”要偏高,不是比偏低的标准音高,而是比标准音还要高。我们常说的“中国味儿”,就是从这些细节里体现出来的。”

昨晚,章奥哲与上海音乐学院交响乐团演奏帕格尼尼《D大调第一小提琴协奏曲》第一乐章。

上海音乐学院供图

