

120场比赛场均现场观众超3万人，多个球场刷新上座纪录

今年中超，热度为何高

本报记者 陈晨曦 王 者

体育大看台

5月31日，2026赛季中超联赛第十五轮全部结束。在半场收官战中，领跑积分榜的成都蓉城队以1:0力克老牌强队山东泰山，交出12胜1平2负积37分战绩，首度成为中超半程冠军。

中超赛场内外的火爆令人欣喜。赛季上半程120场比赛的场均现场观众超3万人，远超过上赛季同期的24449人。中超历史观众人数最多的10场比赛，有7场在2026赛季诞生。据统计，大连英博主场——梭鱼湾足球场本赛季场均观众人数超6万人，这一数字居亚洲俱乐部之首。

随着俱乐部的运营模式不断创新，如今，中超联赛已经超越单纯的体育竞赛范畴，成为拉动城市消费、升级体育服务、培育城市足球文化的重要载体。

球迷涌动

为了看比赛来，来了又不只是看比赛

在“五一”假期举行的中超第九轮联赛，上海申花队主场的现场球迷人数达61815人，刷新该场馆大型活动上座人数纪录。这场比赛，上海申花队可以获得近800万元票房收入。4月11日上海申花与上海海港的“德比战”，单场票房接近1000万元。

比赛带动形成门票、周边、文旅、餐饮住宿、商圈联动的消费链条。

例如，上海申花俱乐部打造国内首个复合型足球商业综合体申花中心，集历史展示、主场参观、互动体验、主题商业于一体。本赛季前几个主场比赛日，申花中心平均销售额可达三四十万元，5月1日单日销售额突破50万元，创下历史新高。

5月23日，中超第十四轮，大连英博2:0战胜成都蓉城的比赛中，共有62356名观众涌入大连梭鱼湾足球场，刷新该球场历史最高上座纪录。大连英博俱乐部在文创产品运营上做出特色，本赛季推出的盲盒小熊系列深受球迷追捧，大量球迷自发在社交平台发布拆箱视频，形成传播声势。本赛季购买

周边产品的球迷人数同比提升40%，官方正版球衣多次上架即售罄。大连英博足球俱乐部总经理陈东说：“我们围绕城市文化、节日节点、球迷情感打造差异化观赛体验，每个主场都设置了专属主题，既丰富了球迷的观赛内容，也吸引更多市民走进球场感受氛围。”

“观赛+旅游”的复合型消费模式快速兴起。球迷不再只满足于现场看球，赛后深度游成为更多人的选项。山东泰山队主场济南奥体中心体育场，外地球迷占比达40%。许多外地球迷把球票当作“旅行订单”，观赛之余游览趵突泉等，带动泉城文旅热度。赛事期间，奥体中心周边酒店预订量环比上涨20%以上，餐厅、咖啡馆营业额较平日高出50%以上，大幅带动了区域商业活力。

球场进化

从单纯的运动场地到城市新地标

从4月25日中超第八轮开始，北京工人体育场的现场大屏幕开始对比赛进行直播，丰富球迷观赛体验。小球迷吴乐乐几乎每场必到，他说：“专业球场的体验非常棒，从震撼的开场灯光秀到丰富的餐饮选择，让每一个比赛日都成为球迷的节日。”

中超火热的背后，是硬件设施、主场运营、球迷服务的系统性提升。2026赛季，中超16支球队中的10支启用了专业足球场。重庆龙兴足球场可容纳约6万人，是国内规模最大的专业足球场之一；沈阳铁西体育场在改造后拥有4万个座位，球迷观赛体验明显提升。此外，北京工人体育场、大连梭鱼湾足球场、成都凤凰山体育公园足球场均采用专业球场设计，通过优化看台布局、声学结构，把观赛从视觉体验升级为全方位沉浸式享受。

从主题化主场运营到精细化球迷服务，中超赛场正在从单纯的运动场地，转变为兼具专业性、氛围感、人情味的城市新地标。

大连英博足球俱乐部响应球迷需求，赛前在大屏幕播放助威歌曲专属宣传片；每个主场邀请本土歌手演唱原创歌曲。重庆铜梁龙队在赛前暖场环节融入重庆方言说唱、



▼5月23日，中超联赛第十四轮比赛中，北京国安队对阵河南队，球员在比赛中拼抢。

新华社记者 胡星宇摄



▲5月31日，中超联赛第十五轮，天津津门虎队对阵大连英博队。图为球迷在热情观赛。

新华社记者 赵子硕摄

本土乐队演出，将火锅、山城、码头文化融入足球，赛场的潮流感十足。

国际足联足球管理和竞赛专家、中足联理事刘劲松表示，建立起成熟的“场下”精细化运营、高效率管理及完备的商业开发体系，比赛日的含金量就能持续提升。

球市热烈

足球“牵手”城市，丰富文化底蕴

4月22日中超第七轮，“辽宁德比”上演，大连英博客场对阵辽宁铁人。虽然是工作日，仍有6000名大连球迷到沈阳观赛。其中，俱乐部组织高铁专列，搭载1000余名球迷前往沈阳。比赛中，大连球迷以蓝色围巾为底色、手机闪光灯为光源，在看台有序拼出“DALIAN”字样的灯光矩阵，场面震撼。

从北京、成都、重庆等俱乐部主场极具地域特色的主题TIFO(可覆盖看台的大型横幅或拼图)，到大连球迷轻量化创意灯光助威，中超球迷让赛场氛围兼具气度与温

度，持续丰富着中国职业足球的文化内涵。球场内外，中超正在沉淀出属于自己的联赛文化，并与城市精神深度绑定。

“一色一城、一队一韵”，随着各俱乐部主场视觉体系逐步完善，以专属主队色彩为载体的球场文化也走向成熟。不同球队的颜色，不仅是球衣标识，更成为城市足球气质的直观表达。西南赛场，成都蓉城队以标志性的烈焰红为主色调，凤凰山体育公园足球场整片看台的红色人浪将巴蜀昂扬热烈的城市气质融入赛场。北方海滨，大连英博以经典海洋蓝为象征，延续“足球城”的底蕴。此外，北京国安的绿色、山东泰山的橙色、上海双雄的红蓝两色，都在形成着各自的足球文化标签。

刘劲松说：“‘足球+城市’的放大效应是一个复杂的系统工程。俱乐部不能是一个孤立的竞技实体，需要多方利益相关者共同参与。要成为城市名片，俱乐部必须践行‘全局化’的组织建设原理，在管理架构中明确划分出球迷事务、社区关系、社会责任和文化遗产等职能模块。球队需要深入城市社区和青少年群体的每一个细微切面。”

健身服务站

健身弹力带 锻炼好帮手

本报记者 季芳

近来，一种健身“神器”备受欢迎——它小巧轻便、易于收纳，运动简单易学，是不少人锻炼的好帮手。它就是健身弹力带。

作为抗阻运动器械的一种，弹力带体积小、重量轻，能快速开启短时运动模式，打破了场景壁垒。同时，区别于哑铃、大型健身器械的硬性负重训练，弹力带具备渐进式抗阻的运动特性，拉伸变长、阻力平稳递增，运动发力过程柔和均匀，不会对关节、骨骼造成突然冲击，对健身新手和康复期患者比较友好。

运动时，弹力带的作用不仅可覆盖胸、背、肩颈、手臂、臀腿等大肌群，还可支持多角度、多方向的抗阻训练，激活更多小肌群，提升关节稳定性和身体控制力，让训练更加全面、功能性更强。

弹力带怎么选？环状弹力带适合下肢和臀部训练，比如深蹲、侧步走等动作，还能用来做拉伸或关节活动训练。条状弹力带的长度可自由调整，动作变化多样，适合训练胸部、背部和手臂。把手型弹力带的两端带有把手，适合替代哑铃做抗阻训练。建议新手从中低强度的弹力带入手，感受一下阻力的提升，再逐渐尝试更高强度的弹力带。

用弹力带也要讲究技巧。姿势不对、用力不当，都可能让效果打折。首先，弹力带固定要稳。无论是将弹力带固定在门框、椅子上，还是手握弹力带，都要确保它稳固不滑落。手持时，牢牢抓住弹力带，防止回弹时伤到自己。其次，使用过程中要保持正确姿势。核心收紧、背部挺直，避免身体歪斜或动作变形。正确的姿势不仅能提升训练效果，还能保护关节和肌肉。第三，动作要慢而稳。每个动作都要缓慢、有控制地完成，充分感受肌肉的发力与拉伸。尤其在回弹时，控制好速度，避免拉伤。

一根小小的弹力带降低了全民健身的参与门槛，随着大众科学健身认知的持续提升，轻量化、便捷化、低成本的健身方式将越来越受欢迎。



本版责编：罗彦 史哲 高信 版式设计：沈亦伶

资料图片

《云南临沧气候生态资源评估与利用报告》发布

中国之美，不止于山河壮阔，也藏于一地气候、一方水土，寓于人与自然和谐共生。对许多人而言，一座城市的舒爽感往往从切身感受开始：天气不燥、不冷、不闷，风从山谷来，阳光落街巷，节奏从容不迫。

6月5日，《云南临沧气候生态资源评估与利用报告》推介发布会在北京举行。报告聚焦云南临沧的气候生态、资源禀赋、开发潜力及文旅康养路径，为擦亮“遇见临沧 如回故乡”城市IP提供科学支撑。

报告由中国气象局国家气候中心编制，立足长期气象观测数据和科学评估方法，对临沧气候生态资源进行了系统评估。报告显示，临沧平均海拔约1300米，北回归线横穿南部，“低纬度+高海拔”的地理禀赋，叠加季风环流与优质下垫面协同作用，孕育出临沧四季如春的气候，为打造四季皆宜、避暑避寒的旅居康养胜地筑牢基础。

临沧的舒爽并非笼统描述，而是气温、日照、湿度和人体舒适日数共同印证的具体感受。

全市年均温18.8摄氏度，8县(区)年均温在17.1摄氏度至20.3摄氏度之间；年人体舒适日数336天，旅游气候舒适日数达313天。冬季平均气温为13.2摄氏度，日最高气温>15摄氏度日数达88天，暖阳温润；夏季平均气温22.8摄氏度，日最低气温<22摄氏度日数占比达93%，体感凉润。

这种舒爽，也来自长期的气候生态稳定感。1961年至2024年，临沧升温速率仅0.2摄氏度/10年，年温差10.7摄氏度。气候波动小，无骤冷骤热，为旅居康养提供了稳定的气候基础。

好气候依托好生态。近年来，临沧坚持生态优先、绿色发展，持续推进污染防治、生态修复、绿色转型和生态价值转化。目前，全市森林覆盖率达57.83%，空气质量优良率达97%以上，生态本底持续夯实，“舒爽”成为可感的城市气质。

临沧的舒爽还体现在作物生长、游客停留与产业发展上。立体的气候为茶叶、咖啡、坚果、蔗糖、中药材等特色物产提供了适宜的生长环境，培育出带

动产业升级、群众增收的“好果子”。

如今，临沧正加快推动生态资源、民族文化、茶咖产业、边境风情与文旅康养深度融合，聚力打造“旅居临沧”新品牌。越来越多游客走进临沧，体验民族风情、边地文化，品味茶香、咖香、果香。

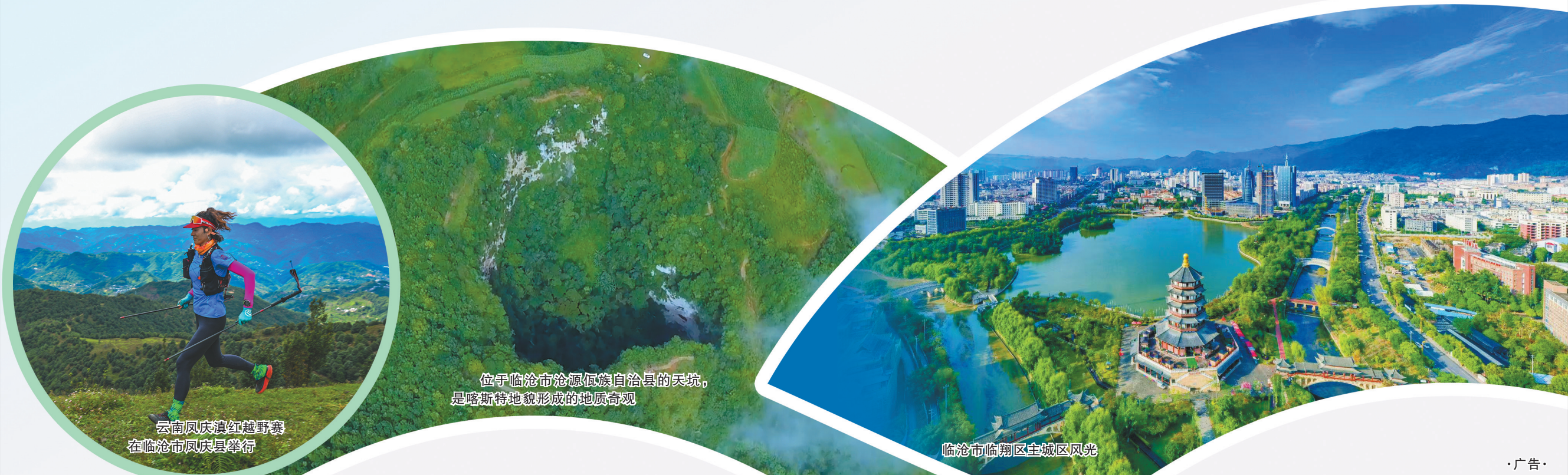
报告也为临沧发展提出建议：把气候资源作为高质量发展的“绿色增量”，构建“气候资源—生态价值—经济发展”良性循环，推动气候资源深度融入旅游、康养、特色农业、低碳发展等领域，把生态优势转化为发展优势，形成从“好气候”看见“好生态”、从“好生态”走向“好生活”的临沧模式。

临沧的舒爽，是春风拂过茶山的清润，是夏夜山风带来的凉意，是秋日稻浪翻金的动人，是冬日暖阳照进村寨的松弛，更是茶香、咖香、果香与人间烟火交织的日常。借《云南临沧气候生态资源评估与利用报告》发布之机，临沧将聚力打造“恒春之都 舒爽临沧”气候品牌。

数据来源：中共临沧市委宣传部



旅客在临沧市临翔区邦东乡云净庄休憩



位于临沧市沧源佤族自治县的天坑，是喀斯特地貌形成的地质奇观

云南凤庆滇红越野赛在临沧市凤庆县举行

临沧市临翔区主城区风光