当健身成为全民话题时,有些问题仍然亟待解决。
什么样的身体是健康的,
什么样的生活习惯是科学的,
什么样的锻炼方式是有保障的,
什么样的健身模式是科学可持续的?

当肥胖成为一种病态 当器材成为一堆摆设

国家体育总局发布2013年20岁～69岁人群体育健身活动和体质状况抽测结果。调查显示,体重超重、肥胖人数比例分别为34.4%和12.7%;与2010年的数据比较,人群体重平均增长1.12公斤,各年龄段人群腰围、臀围都有所增加。

在潍坊,肥胖问题同样困扰着城市居民。

自从放暑假,每天晚上7点,家住福海花园小区的陈先生都会带着儿子跑步,如今已经坚持了近一个月。

每天跑步并非是陈先生所愿,而是为了儿子。儿子小鹏今年上小学四年级,身高不足一米四,体重却达到了140斤,远远超出其他同学。

小鹏并不是个例。在潍坊市妇幼保健院儿童保健科,因肥胖问题就诊的小患者不在少数,“胖墩”的健康问题也让该科马保海副主任感到担忧。前几天,他在接诊时,被一个11岁的孩子吓了一跳,小小年纪,170斤,更可怕的是,高血脂、高血压问题也随之而来。

国家体育总局发布2013年20岁～69岁人群体育健身活动和体质状况抽测调查显示,城乡居民身体机能、素质水平与之前调查结果有下降趋势。

51岁的曹先生是一家私营企业的老板,最近他不得不重新调整日常的生活习惯。这些改变主要是因为近期的一份体检报告:高血压、脂肪肝、糖尿病……曹先生身高一米七六,体重却达到202斤,他的多数疾病都是肥胖引起的。

潍坊市第二人民医院内分泌科谭主任认为,高热量饮食、很少锻炼身体,肥胖自然找上门。目前,因为肥胖导致的疾病已成为中年人面临的主要健康问题,其中腰围的增长对身体危害最大。她介绍说,如果腰腹部堆积了过多脂肪,一定程度上也代表着内脏肥胖,而其与人体动脉硬化、高血压、高血脂、脂肪肝以及冠心病、糖尿病等慢性疾病都具有较高的相关性。

本报记者 马媛媛

在福海花园小区一处健身场地内,有三种健身器材:腰背按摩器、跷跷板和太空漫步机。此时,健身器材外表生锈、损坏严重,腰背按摩器上的介绍牌一角螺丝脱落,铁皮外翻,其中一根支架也锈迹斑斑。

在文锦苑小区,健身广场内健身器材样数较多,相对较为完整,但也存在损坏情况。不少健身器材上的塑料久经风吹日晒脱落,露出了螺丝,有的甚至螺丝也没了。有些小区的健身器材直接变成晾衣架。

在上述小区采访过程中,记者几乎得到了相同的回复,以前健身广场都有很多老人和孩子使用这些器材,因为使用频率很高,再加上风吹日晒,健身器材损坏时有发生。很少有人注意过这些器材的安全使用年限,甚至不知道这些“钢铁之躯”也有“保质期”,更不知道隐藏在其后的诸多安全隐患。

在被问及是谁来安装并维护管理这些健身器材时,很多小区居民表示并不清楚,也没有注意到有谁会对器材进行过日常的维护管理。

走访时,记者发现,时常有孩子在这些健身器材上攀上爬下。健身器材基本都是成人型号,对儿童而言可能存在安全隐患。记者看到,每种健身器材上都标有详细的使用说明和注意事项。比如漫步机,除了在上面写有“该器材不推荐儿童使用”外,在注意事项上还会标明:“使用中双手应紧握手把,以防意外摔下。漫步摆幅不宜过大,以避免伤害他人。”

但记者随机采访中发现,很少有人真正关注过器材身上的“说明书”。忽略使用说明,将腰扭伤,撞倒他人,小孩手指被器材“咬住”的情况也时常发生,出现纠纷时,没有明确的责任方,产生纠纷和问题时麻烦不少。

本报记者 刘蒙蒙
实习生 王敏

第二届潍坊婚博会
暨秋季婚庆新品发布订货会

主办单位:齐鲁晚报·今日潍坊
协办单位:潍坊泰华城
活动时间:2013年8月23-25日
活动地点:潍坊泰华城假日广场
招商范围:
婚纱摄影、婚宴酒店、婚礼策划、婚纱礼服、珠宝首饰、喜庆婚房、婚房装饰、婚庆车展、婚庆用品、礼服定制、蜜月旅行
(展会期间还将组织婚庆主持人大赛、婚纱礼服走秀、婚纱摄影大赛、相亲大会、化妆大赛、新车发布会、品酒大赛)
联系电话:0536—8538715 18663667016(潘)