健身的人渐渐多起来,但年轻人少,中老年“一头热”

谁动了我的锻炼时间

本报记者 杨万卿 丛书莹

在这个人人大汗淋漓的季节,潍坊市各个社区、广场出现的“运动达人”多见中老年人的身影,而亚健康最严重的年轻人却很少能见。到底是谁夺走了年轻人的健身时间?没时间、没精力、没兴趣、拖延症,这是年轻人锻炼过程中的通病。

工作了,只想好好睡一觉

在以往的朋友圈中,25岁的小崔坚持锻炼是出了名的。他早早意识到锻炼身体的重要性,但最终还是因为工作原因慢慢放弃了坚持了十年的习惯。

从初中开始到大学毕业前,小崔天天跑步,每天半小时,还时常打个篮球,夏天还经常去游泳。

2011年,小崔大学毕业,在潍坊找了一份工作。刚刚进入社会,比起在大学里的日子,他的时间好像一下子少了很多。“根本没时间锻炼,工作一天已经很累了,毕竟是十年的习惯,现在一周能跑三次就很不错了。”如今,他一天上班时间8小时,回家后还要帮着做家务。小崔说,一到周末只想睡懒觉,以弥补一周来的睡眠缺失。

“还有一个原因就是压力太大”,小崔想着考考公务员,“这份工作是我从学校进入社会的一个过渡,工作有时需要加班,回家后还想看看考公务员的书。”这样一来,放下书的小崔只想好好睡一觉,什么跑步锻炼,见鬼去吧。

偷懒是年轻人的天性

小秦在潍坊市奎文区一家不错的企业上班,毕业两年,工作还算稳定,转眼间就到了谈婚论嫁的年纪。

“女孩子肯定希望自己披上婚纱时,是这一辈子最美的时刻。”身材并不肥胖的她,为了那个神圣的美好时刻,做了个决定:花一年的时间健身,把身材塑造完美。今年年初,她去了一家健身会所,恰好赶上会所办卡做活动,她狠了狠心,花4000块钱办了一张健身卡。

在小秦看来,这张卡并不像表面看起来的那么贵。卡费一次性需要交4000,但会所为了鼓励会员们多来健身,推出了一项规定:如果一年内健身次数超过150次,那么就能在办卡一周年时,退给会员3000元。在此150天期间,差一天就从3000元里扣1元钱,超过50天不去,就扣除100元。“当时想,一年365天呢,我还想着天天去,就是一周休息一天,也就半年时间就能拿回3000块钱了。”可计划不如变化快,做事总是三分钟热度,眼瞅着到8月份了,小秦去健身的次数还没超过10次。

“偷懒是年轻人的天性嘛,由健身会所扣钱呗”,小秦最终还是决定选择其他方式来塑身。她跑过步,跳过绳,打过羽毛球,还买过瑜伽垫和跑步机尝试运动,但这些健身运动没有一个坚持下来。对于运动健身,她的感受是,说起来容易,坚持下来太难。

现在的年轻人宁愿在家里吹空调玩电脑,极少出门运动。 本报记者 杨万卿 摄

健身房依赖症

小宇从外省来到潍坊,已经工作四年。工作之余,他挺喜欢去健身房锻炼锻炼,“我喜欢健身,一直立志成为肌肉男。”但是一出了健身房,他好像就失去了活力,不知道该怎么运动了。

3月的时候,小宇去潍坊市一家健身房办了会员充值卡,抱着成为肌肉男的念头,一周能去个三四次。他整整坚持了一年,到了2011年5月,卡里没钱了,刚刚换了工作的小宇恰逢“财政赤字”,无奈终止了锻炼。

刚刚停止锻炼的前两个月,小宇坚持在家每晚做俯卧撑,他也想过到户外跑跑步,打打球,可是一出家门就变得无所适从。尤其一到了夏天,外面的热浪让人连门也不愿出,“还不如在家吹空调上上网。”最后,他连俯卧撑也没能坚持下去。

记者采访到的年轻人普遍反映,繁忙的日常工作已经让他们倍感疲劳,根本没有心思再专门抽出时间去运动。他们觉得,到了周末与其出去运动还不如多睡会儿觉,让身体得到充分休息。还有一些年轻人认为,自己年纪轻轻就去锻炼身体实在没必要,这完全可以等到退休后再说。在办公室工作的李先生说,他现在最主要的锻炼方式就是上班的时候把一个小时的公交车改变成40分钟的自行车。宋女士也是办公室职员,她的主要锻炼方式就是周末去商场逛街,“购物减压顺便走步运动。”

相关链接

有氧运动PK亚健康

目前健身仍然是中老年人“一头热”,很多上班族忙于工作,成了健身的“弱势群体”。对此,医生建议,上班族可以把运动见缝插针地融入日常工作和生活中,用步行上下班代替开车。

步行是世界卫生组织公认的最佳运动和减肥方式。上下班正遇交通高峰时间,步行不但可免去挤公车之苦,而且能够增强心肺功能。早餐后步行上班,可以加快肠胃的消化和吸收,帮助代谢系统维持正常工作,从而能够保持良好的体形。下班后步行,正好可以调整劳累了一天的身体。健康的生活方式是每天至少有氧运动半个小时,如果条件不允许,一个星期不少于3次锻炼也是好的。每天最适宜锻炼的时候是黄昏,早上不适宜做大量运动,晚上的运动项目以散步为佳。