

潍坊全民健身现状调查:

老人儿童成主力军 中青年“缺位”

文/本报记者 宋昊阳 片/本报记者 孙国祥

每天清晨或傍晚,在公园总能看到老年人健身的队伍,孩子们的体质情况也受到重视,潍坊大力度推进“一小时阳光体育活动”,但细心的人会发现,在各个年龄段的健身人群中,几乎很难寻觅到中青年人群众的身影。

少年儿童: 在校锻炼时间得到保证

在2011年之前,潍坊少年儿童的健身问题一直让人很担忧,“90后”、“00后”们的童年时代几乎是被网游和各种电子数码产品所充斥,不少家长无奈地表示,如今的网络和游戏对孩子们的吸引力过于强大,把本该属于他们做户外运动的时间抢占得所剩无几。

正是看到了这一问题,从2011年9月19日开始,潍坊市教育局要求,全市所有中小学在没有体育课的当天,学校必须在下午课后组织学生进行一小时集体体育锻炼。

尽管要面临场地不足、活动内容不够丰富、部分学校执行力不足等种种问题,但不可否认的是,此规定一出,确实让潍坊少年儿童的户外活动时间不足的问题得到很大程度的解决。

尽管一小时的活动时间并不能从本质上提高少年儿童的体质,但是有一组数据值得学校和家长们关注:和2010年相比,2011

年潍坊市初中体育考试的优秀率和及格率都有很大提升。2011年潍坊市的中考体育成绩,优秀率达到27.2%,比2010年11.6%的优秀率,增加了近16个百分点,近三成的学生都能达到优秀。及格人数也从去年的86.6%达到93.9%。这说明学生体质正在普遍增强,体育锻炼效果也得到了显示。

中青年: 亚健康已成普遍现象

今年31岁的马利在潍坊一家机关单位工作,他每天的工作就是去单位办公室,打开电脑整理繁杂的数据材料,对单位的账务进行核算,时时刻刻要盯着电脑屏幕,一坐就是一天。由于马利年轻能干,领导也经常带他出去应酬,因此,喝酒也成了马利的工作之一。

家人经常担心马利的身体,让他多出去锻炼健身,但是马利仗着自己年轻身体好,没有把家人的话放在心里。然而,长时间缺乏运动和经常性的饮酒,使他的体重从140斤飞速长到了180斤,跑两步路就气喘吁吁。

在去年的单位查体中,马利被查出有轻度脂肪肝,尽管知道自己的身体不适,但还是无力改变自己的工作状态。且不说每天仍然要长时间坐在电脑前,就算是应酬喝酒也经常无法推脱。

在潍坊,像马利这样的人不在少数,他们大多是“80后”、“70后”,属于中青年人群,他们往往仗着自己年轻力壮而忽视了自己的健康状况。

“工作太忙没时间运动”成为了大多数中青年逃避健身的最好借口,尽管他们知道自己处于亚健康状态,但是由于工作、生活习惯等难以改变,因此很难从根本上改善自己的健康状况,这也成为了现代都市人难以逾越的一道障碍。

退休老人: 健身还需更多理解支持

今年63岁的戴清芳是早春园小区的一名普通居民,她告诉记者,自从退休后,自己的“工作”就是晚饭后带着老伴一起到虞河路福寿街附近的老年人健身地点去跳舞运动,现在,健身俨然成了他们日常

生活中最重要的一部分。

潍坊市老年体育协会秘书处王主任表示,现在参与健身运动的老年人越来越多,随着生活水平的提高,老年人退休之后不需要再担心生计问题,怎样提升自己的生活品质就成为大多数人需要考虑的。所以很多老年人都从家中走出来参加各种健身运动,以强身健体。

然而,目前在潍坊,为老年人提供的健身场所正在逐渐减少。王主任表示,目前专门为老年人健身提供的场所越来越少,有些小区原本配套的足球场等设施都逐渐改建成了绿化带和停车位,新建的一些小区也多未考虑老年人健身问题,很多小区没有可以用于健身的空地。而一些公园、广场等空地上又很少提供用于播放健身音乐的电源插座,给老人自发的进行健身造成了不少困难。

不仅如此,不少中青年认为,在社区中播放的健身音乐扰乱了他们的正常生活,看来,人们对于老年人的健身还需要更多的理解和支持。

