

青年体质难敌中老年人

2012年岛城国民体质监测,年轻人多项指标垫底,体质差、缺乏锻炼问题突出

文/片 本报记者 杨林

权威发布

20至29岁本应是一个身体素质最好的年龄,但这个年龄段的年轻人多个体质监测多项达标率竟然在全部人群中垫底。8日,青岛市体育局发布的《2012年青岛市国民体质测定结果报告》显示,岛城居民肥胖现象依然严重,年轻人体质相对较差,明显缺乏锻炼。



市民正在监测身体成分构成。(资料片)

市民体质达标率全国第三

青岛市体育局副局长李曙光介绍,2012年青岛市重点对20—69岁青岛市民进行了体质十一项、骨密度和血管机能监测,骨密度和血管机能监测

为2012年新增项目。青岛市20岁至69岁的成人和老年人达到《国民体质测定标准》合格以上人数百分比为95.1%,与2010年全国大测年公布的达标率相比,高

出全国总体水平6.2个百分点,比山东省总体水平高3.0个百分点,仅低于上海和广东。2010年,山东省、上海市、广东省分别为92.1%、96.1%、95.7%。

监测发现,岛城女性体质要优于男性。成年男性的达标率为94.6%,成年女性达标率为96.4%,同年龄段成年女性人群体质良好率和优秀率均比男性稍高。

年轻人“手无缚鸡之力”

20至29岁是一个身体素质最好的年龄,但监测显示,这个年龄段的年轻人多个项目达标率竟然垫底。

监测发现,青岛20至29岁的男青年除闭眼单脚站立、俯

卧撑和纵跳三项指标达标率高于其他年龄段,肺活量和选择反应时两项指标的达标率高于50至59岁和60至69岁人群外,台阶指数、握力、坐位体前屈三项指标的达标率都是

所有年龄段人群中最低的。20—29岁女青年肺活量达标率低于30至39岁人群,选择反应时和闭眼单脚站立两项指标的也低于30至39岁和40至49岁人群,其它指标的达

标率也都是各年龄段中最低的。在十一项指标中,柔韧性达标人群最少。高达46%的男性和35%的女性坐位体前屈不达标。

30至39岁男性最胖

20至59岁城镇成年男性和女性的肥胖率分别为41.7%和21.7%,60至69岁城镇老年男性和女性的肥胖率分别为40%和42.6%,均比去年下降。

但不少市民这几年发现,自己身边的“啤酒肚”越来越多。“监测发现男性很少有低于正常体重的。”李曙光称,岛城30至39岁男性最“胖”,有一半的人体重超重或肥胖。20至

29岁女性最“瘦”,约有17%的人体重低于正常值,明显高于其它年龄段人群。

岛城成年女性的身体形态较为正常,肥胖者占11.9%,但随着年龄增长,成年女性人

群偏胖和肥胖的比例逐步上升。

老年人肥胖依然严重,60至69岁的城镇老年人和乡村老年女性的超重人数都超过人群的40%。

常静坐,骨质疏松几率大

岛城市民骨密度整体状况良好。20至59岁成年人骨密度正常率为82.5%,其中男性和女性的骨密度正常率分别

为72.4%和92.6%,成年女性的骨密度明显优于男性。

“虽然整体情况良好,但不同人群骨密度相差很大。工作以

静坐为主,很少参加运动,经常喝酒的群体骨质疏松者明显增多。”这次监测中,工作人员对某区市某系统128名工作人员的测

试中发现,半数以上的人骨质疏松或少孔,骨密度正常者比例低于普通人群30%,该单位的女性骨密度情况也不比男性好。

女性更年期后高血压风险陡增

岛城成年人血压指标整体较好,但50至59岁的男性中,约有38.5%的人患有不同程度高血压,且约有10%为中、高度高血压;女性则有26.7%的人患有不同程度高血压,大多为轻度高

血压。

年轻女性的血压状况最好,20至29岁成年女性血压几乎全部正常,30至39岁的成年女性血压正常比例也高达96%;而在男性中,即使在20至29岁的年青人中,仍有约20%

左右的人患有不同程度高血压。

女性更年期后患高血压的风险明显增加。统计结果显示,50至59岁女性患高血压比例明显增长,由40至49岁的10.8%,增加到27%。

男性人血管弹性随年龄增长呈现降低趋势,0至49岁和50至59岁男性人群的血管弹性比同年龄段女性人群差。女性血管弹性较平稳,随年龄增长血管弹性正常率变化不明显。

崂山水库上游生物治污

26个社区污水将统一收集

本报4月9日讯(记者 陈之焕 通讯员 孙景军) 崂山水库上游污水治理工程今年将全线投入使用,污水处理模块采取生物处理方式。目前,全长70余公里的崂山水库上游污水治理工程主管网已全线贯通,白沙河下游的凉泉、周哥庄等部分社区污水已接入管网,两座提升泵站和污水处

理模块也已经并网运行,日最大处理污水量达到100多吨。此外,崂山区还投资2300万元,实施了通往各社区的支管工程建设,通过铺设15公里进村管道,将主管网沿线26个社区的污水收集起来。在北九河流域的双石屋社区,一条过河管廊已将分散在山间的居

民住宅、农家宴业户的污水渠全部连接起来。据悉,崂山水库上游污水处理模块采取的是生物处理方式,通过污水收集、沉淀、隔油、厌氧发酵等程序,将汇集来的污水进行集中处理,无害化排放。经过之前近半年的试运行,目前该模块已正式投入使用。

民住宅、农家宴业户的污水渠全部连接起来。据悉,崂山水库上游污水处理模块采取的是生物处理方式,通过污水收集、沉淀、隔油、厌氧发酵等程序,将汇集来的污水进行集中处理,无害化排放。经过之前近半年的试运行,目前该模块已正式投入使用。

网络问政

【旅游】

“红瓦绿树,碧海蓝天”成青岛旅游主题口号

本报4月9日讯(记者 陈之焕) 9日下午,青岛市旅游局市场开发处处长范晖做客网络在线问政,称青岛市已经发布旅游形象标识,并确定旅游主题口号为“红瓦绿树,碧海蓝天”。

一直以来,青岛市都没有统一的旅游标识,急需旅游标识来树立自己的品牌与影响。为了塑造青岛旅游新形象,青岛曾悬赏万元征集旅游标识与主题口号。“红瓦绿树 碧海蓝天”是康有为对青岛自然风光和人文环境的由衷赞美,传诵至今八十余年,已形成鲜明的城市特质和文化。”范晖说,这个口号比较有代表性,既能代表青岛的特色,也能够体现青岛这个城市的美感。

据悉,最终确定的青岛市旅游标识整体造型向右似昂首展翅的翔鸥,寓意蓝色经济的兴盛,将给青岛经济社会发展带来加速腾飞的变化;向左如奔涌向前的海浪,体现出滨海之城的特色和征象。欧阳中石题写的“青岛”与“红瓦绿树,碧海蓝天”,既凸显了城市在标识中的核心地位,也尽显传统书法的俊逸洒脱。鹅卵石造型的中国印“爱”,既是中国传统文化的体现,也彰显出青岛是一座爱心充盈的城市;同时,“爱”对公众具有鲜明的昭示与引导作用,传达出“热爱青岛”的主旨意涵。标识以四种鲜明的色彩传达和六个过渡性色块的流畅排列,既象征演绎了“红瓦、绿树、碧海、蓝天”的城市风貌之美,也巧妙地蕴含了旅游的六大要素。

【教育】

两类学生可持证申请免考

本报4月9日讯(记者 李珍梅) 9日,市教育局体艺处调研员栾宏业做客政务网,针对部分家长关心的体育中考免考问题,栾宏业称,丧失运动能力和突发意外不能参加考试的学生,可持证明申请免考。

排球垫球是今年青岛体育中考的项目之一。有网友反映,考试临近,一些校外培训班也火了起来,有的一节课100元,给家庭增加不少负担。栾宏业认为,排球垫球是排球运动的基本技术,考前学校体育教师会对学生进行辅导,因此不必专门参加辅导班。如果考生有问题,可以在体育课或课外体育活动时间找任课体育教师辅导。

部分家长对申请免考一事比较关心。栾宏业回答,因身体原因申请中考体育免考,升学体育成绩计算分两种情况。一是因残疾丧失运动能力长期免修体育课的考生,二是平时能参加体育活动,但由于突发生理疾病或意外伤害等原因,一周内确实不能参加考试的考生,也可申请免考。

今年青岛的体育中考测试时间延迟到5月中旬,并启用电子裁判。考试时正好赶上今年青岛举办女排精英赛,有网友建议中考届时能不能邀请中国女排的运动员来视察。栾宏业称,将通过有关途径向中国女排发出邀请。

学校操场大面积开放有点难

本报4月9日讯(记者 李珍梅) 学校操场节假日能否对外开放,9日,市教育局副局长隋志强做客行风在线称,由于安全保障和设施维护等方面的原因,还不能大面积对外开放。

“现在要发展全民体育。我觉得应该应该对外开放一下。现在小区的体育场所建设得也不是很多,节假日想到操场玩一下,但现在学校不开放。”一位网友反映。

对此,隋志强认为,市教育局根据上级的有关规定曾经发过若干个文件,就是要求学校要向社会开放。据前年的一次摸底,现在有一批学校是面向社区开放的。但有的因为区域不同和学校条件不同,当然也有其他的原因,在这方面制度不完善,所以没有开放。对外开放的话,运动者的安全、运动设施维护经费等方面也没有保障。“但我们在尽力完善制度,创造条件。试着先开放,开放以后有了责任再说。”

有家长提出,青岛2中食堂饭菜每次给得多少,学生下课要跑,稍晚可口的饭菜就没了。青岛2中校长孙先亮回答,家长提出的问题,学校会认真对待。学校也采取各种措施尽量完善,比如经常让学生提出意见和建议,学校干部每周轮流到食堂和学生吃饭、交流,听取学生的意见和建议。