

目前,聊城市第二届运动会正在如火如荼地进行中。赛场上,运动健儿激情拼搏、英姿飒爽;赛场外,全民健身运动也日益兴盛。随着城市建设的提档升级,公园、广场、河湖两岸及居民小区等地方都设置了不少健身设施,每天都能看到不少市民运动的身影。

遗憾的是,进行健身的多数是老年人,鲜见年轻人和中年人,他们很少健身的主要原因是“没时间”和“工作压力大”。



在城区公园、广场等场所,进行健身活动的多为老年人,鲜见中老年人。 本报记者 孟凡萧 摄

# 老年人成水城健身主力军

## 中青年感慨“工作压力大”、“没时间”

本报记者 孟凡萧

11日清晨和晚上7点左右,记者在人民广场发现,广场上热闹非凡,有很多市民在音乐的伴奏下舞动身姿,脸上洋溢着笑容。但跳舞的几乎全是老年人,很少见年轻人和中老年人身影。即使在广场上散步的也多是老年人带着小孩。

12日早晨7点左右,在人民公园,有很多市民在此健身,有的跳舞,有的踢毽子,有的打太极拳,有的在公园环状公路上慢跑或者在健身器材旁锻炼。在这些健身的人群中,大多数是老年人。12日中午12点左右,在人民公园北侧的篮球场上,有两支队伍在打球,但是这两支队伍一支是由十多岁的孩子组成,一支是由20多岁的小伙子组成。

12日下午4点30分左右,在湖西带状公园健身器材旁,使用健身器材健身的基本上都是一些退休的老年人和他们带着的小孩。记者沿河岸行走了500多米,在健身器材周围待了将近20分钟,只见了三个中年人模样的妇女带着孩子在健身器材旁走过。

柳园路一家健身俱乐部的工作人员告诉记者,目前在俱乐部办理会员健身卡的以45岁以下人群为主,“很多中年人办了卡,但不能做到经常来。能够坚持锻炼的,还是以年轻人居多。”

### A 中青年:“没时间”、“工作压力大”是不健身主因

“根本没时间锻炼,工作一天已经很累了。”在城区一家银行工作的李先生说,他一天上班时间8小时,回家后还要帮着妻子做家务,看孩子。一到周末就想睡懒觉,来弥补一周来的睡眠缺失。

时间紧张是中年人不动的主要原因之一,还有一个原因就是压力大。某企业的王先生及青年教师梁女士都在健身房办理了一张年卡,刚开始激情高涨,一周能坚持去两

三次,后来忙于加班、考取职称,去的次数越来越少了。“工作压力太大,即使有时间,也满脑子是工作上的事,根本静不下心来锻炼,后来干脆就不去了。”王先生和梁女士都说,他们的健身卡早已“睡”在抽屉里了。

中年人普遍反映,繁忙的工作已经让他们倍感疲劳,根本没有心思再专门抽时间去运动。他们认为,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。还有一些中年人认为,自己正值壮年就锻炼身体实在没必要,这完全可以等到退休后再说。

在一家单位办公室工作的李先生说,他现在最主要的锻炼方式就是上下班把乘电梯改为走楼梯。无独有偶,刘女士也是办公室职员,她的主要锻炼方式就是周末去逛商场,“购物减压顺便走走运动。”

还有一部分中年人虽然已经意识到锻炼身体的重要性,但始终是有热情没耐性。35岁的王女士参加工作以后,就很少有时间锻炼身体。她说,其实她明白健康是最重要的,好的身体是“革命的本钱”。因此,她跑过步,跳过绳,打过网球,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,王女士的感受是,说起来容易,坚持下来太难。

### B 老年人:健身招数多,“炼”出好身体、好心情

慢跑“跑”出好身体。“我坚持慢跑,倒走两年多了,运动的感觉就是好。”年近七旬的李先生说,他每天都在家门口湖西带状公园运动近2小时。“我之前身体不好,血压有些高,而且经常感冒,饭也经常吃不下。”李先生说,自从6年前他开始坚持每天慢跑,其

实就是沿湖边走,现在他吃饭特别香,而且很少感冒。“锻炼出一个好身体是自己最大的福分,身体好了个人不受罪,儿女也不用担心。”李先生笑着说。

太极“打”出好心情。“我每天都坚持打太极拳,不仅锻炼了身体,而且一整天都保持

好心情。”太极爱好者田女士已打了多年的太极拳。“每天在人民公园打将近3个小时的太极,呼吸着公园里的清新空气,享受着运动的好心情,感觉舒服极了。”田女士是个退休职工,刚退休时由于无事可做,田女士很是心烦,自从练习太极拳之后,她心情好多

了。此外,老年人还有很多健身方式,如游泳、踢毽子、抖空竹、放风筝、拉单杠、压腿等等。在人民公园、人民广场、东昌湖边,每天都能看到很多老年人运用各种健身方式锻炼身体。他们在健身的同时,也让自己的老年有点事做。

#### 专家说法

### 别让“没时间”成为不健身的借口

健身领域出现“中年断层”的直接后果,便是造成了许多老年病的年轻化和中年人过劳死现象频发。如今,高血压、冠心病、高血脂等慢性疾病不再是老年人的“专利”。《中国城市白领健康状况白皮书》显示,目前我国主流城市的白领亚健康比例达76%,处于过劳状态的接近6成。

城区一家健身俱乐部教练崔建表示,动则不衰,积极锻炼身体是保证身心健康的首要途径。不少人健康欠佳,明知道不锻炼的危害,但由于种种原因疏于健身,透支健康。

采访中,“没时间、没场地”是许多中年受访者不健身的理由。“特意抽出时间到一个专门的场地锻炼”,是不少人对健身的印



锻炼身体,也要注意安全。 本报记者 孟凡萧 摄

象。相关专家表示,健身是一种意识,如果能认识到健康的重要性,从小处着眼,健身其实并不难,也并不遥远。

崔建表示,年轻时消费健康,年老时再补偿的想法不可取,需知健康不容透支。健身可以延缓人体器官的衰老,无论是年

轻人还是中年人,从现在开始健身都不算晚,等身体出了问题再锻炼就为时已晚。别让“没时间”成为不健身的借口,时间总是可以挤出来的,利用零碎的时间锻炼,比如乘公交车上班时早下一站,多走一站地,不乘电梯走楼梯,都不失为健身的好方法。

### 金鼎商厦举办南极人保暖老总签售会



13日下午,在金鼎商厦一楼大厅热闹非凡。据了解,南极人保暖内衣为回馈聊城消费者厚爱,在重阳节当天下午,与聊城百货大楼金鼎商厦携手,邀请百大董事长许振清进行签售保暖内衣活动,现场吸引了大批消费者来金鼎商厦抢购。

此次老总签售活动开

始之前,领到优惠卡的顾客已经早早的排好了长长的队伍,等待签售活动开始。下午3点多,许振清董事长满面带微笑耐心为每一位顾客签售,而借此卡除了在现场领取了一份小礼物之外,在金鼎商厦南极人保暖内衣专卖处,可以享受正品保暖内衣5折优惠,还有59元、79元、

99元的特价保暖内衣出售。

记者了解到,签售当天,前50名消费者凭借老年证无须购物凭借董事长签字就可免费获赠南极人舒心精品棉袜一双;参与购物消费者可现场获赠康乃馨一支。

“今天是重阳节,天气也越来越冷,所以来为父母买几身保暖内衣。”在金鼎商厦购买南极人保暖内衣的刘女士说,今天正好有董事长签售活动,可以以最低的价格购得正品南极人保暖内衣,相当实惠。“现在有这么大的优惠幅度,没理由不买。”记者在现场注意到,有些顾客在给力优惠的诱惑下,一下子出手了好几套保暖内衣。

(张召旭)