

全民健身日来“捧场”的多是老年人

年轻人,大妈喊你来锻炼

8月8日是全国第6个全民健身日,省城公共体育场都向市民免费开放。虽然不少场馆都“爆棚”,但来的几乎都是老年人,鲜见年轻人面孔。记者调查发现,年轻上班族成了最缺运动一族,健身专家表示“忙不是理由,观念得变”。

▶8月8日全民健身日,泉城健身大讲堂里听课的多是老年人。本报记者 孟燕 摄

本报记者 孟燕
实习生 张艺



相关新闻

省体免费开放 毽球和羽毛球场地

本报8月8日讯(见习记者 范佳) 8月8日是全国全民健身日,省体育中心体育场北广场新设的4片毽球场地和两片羽毛球场地正式向市民全天候免费开放。这是继省体塑胶跑道、篮球主题公园、乒乓球场地、足球主题公园等运动场地免费开放后的又一惠民健身场所。

8日上午9时,记者来到省体育中心体育场北广场,毽球场地已经十分热闹。刚在场上踢完一局下场休息的济南海信社区毽球爱好者黄福庆告诉记者,新场地免费开放的消息很快在各个社区毽友群传开了,一大早好几个社区的毽球爱好者们就组团来踢比赛了。对于新场地,黄福庆称赞其很专业,“地面材质既防滑又防水,有弹性,不伤膝盖。以前经常在社区里踢或在英雄山踢,没有网,只能踢圈,也不能打比赛,树多,来回走动的人也多,踢起来没有这里方便。”

省体育中心工作人员高先生告诉记者,毽球、网球场地将进一步完善升级,用来围挡分隔场区的水马下一步也将更换成更加防撞的产品。“场地将雇专人维护,由于是24小时开放,也要靠广大市民朋友的力量。前几天,我们的场地设施还没安放好,恰逢下雨,被冲走了好几个,不少体育爱好者自发组织起来帮忙维护。”

此外,据高先生介绍,8月4日已经免费对外开放的足球主题公园,下周起周一到周五上午接受预约,同时根据需求,有可能延长足球公园的关门时间。“就像篮球主题公园,一开始设定的关门时间也很早,现在它的春夏季关门时间已经延长到晚上9点了,关门时间主要看市民需要。等延长关门时间后,上班族吃完晚饭也能来踢球了。”

游泳、听讲座、测骨密度,老年人健身忙

8日上午9点半,在济南市全民健身中心,大厅内“全民健身日”主题活动启动仪式宣传板上密密麻麻签了数百个人名。但在络绎不绝的人群中,多数是老年人带着孙辈前来健身体验,鲜见年轻人面孔。

在骨密度检测室,工作人员

表示,从早上9点开始,短短1小时就有30多人来检测,几乎全部是老年人。“大部分都比较健康,像骨密度-1以上为健康,有的老年人能达到2.5以上,已经很不错了。但也有人达到-3,这就要注意了。”

在泉城健康大讲堂,上百名

听众中,有八成都是老年人。在咨询问题时,老年人也表现得非常踊跃。“我60多岁了,现在天天健身,有健康讲座也和老伴一起去听,就想知道怎样更健康。我觉得身体比儿子还棒,他们年轻人光忙着挣钱了,没时间来锻炼。”李先生感慨。

记者在各场馆转了近1个小时,只在游泳馆见到了四五个相约来游泳的年轻人。游泳馆工作人员解释,上午有100多人来免费体验,七成是中老年人,三成是孩子。“8日是周五,不少年轻人都忙着上班,虽然场馆免费,但对年轻上班族吸引力不大。”

工作、玩手机、宅在家里,年轻人不锻炼

“你们得号召年轻人多锻炼,动起来,不能老在家里窝着。”今年71岁的马女士拉住记者说,她和老伴每天早晨四五点就去爬千佛山,九成晨练者都是和他们一样的老年人。到了晚上,比她年轻的妇女都去跳广场舞了,她和老伴就围着小区转转。“20多岁的孙子整天窝在家里,玩手机打游戏,赶都赶不出去。”马女士坦言,现在各种体育场馆设施都很好,比他们年轻时

好多了。“你说爬山、跑跑步、打打篮球多好,孩子们怎么都不出门了,还说做什么宅男宅女。这老不锻炼,身体素质差,小感冒就倒了,老了病歪歪的想锻炼都晚了。”

相关调查显示,25岁到35岁的年轻人成为最缺运动一族,这部分人群身体底子好,也正处于事业的上升期。8日,市民蒋先生说,自己工作两年,几乎没有一天正儿八经运动一下。他指了指

办公桌上大学刚毕业时“健美匀称”身材的照片,再看看自己渐渐隆起的肚子和日渐后退的发际线,连声叹气。

“在电脑前一坐就是一天,哪有时间锻炼,晚上加班回去有时就10点了。刚工作总想拼命干出点成绩来,还得挣钱买房。”蒋先生无奈地说,他也想出去爬爬山,但睡觉就夜里12点了,早上根本起不来。慢慢形成了习惯,也不好改了。”

因为长时间缺乏锻炼,蒋先生感觉身体大不如前。“以前熬个夜,第二天起来照样干活,现在不行了,总感觉累。”

“现在正好反过来了,本来应该锻炼身体的年轻人都忙着工作和挣钱,反而是老年人有时间坚持早晚出来锻炼。”7日,济南市体育局群众体育处负责人胡革南感慨,年轻人生活习惯不健康,缺乏运动。“该让年轻人动起来了。”他强调。

忙不是理由,年轻不是资本,观念得改

“学生群体应该是运动量比较大的,现在体质也在下降。我们平常去学校操场跑步,看到坚持锻炼的学生也不多。”省城业余马拉松组织“跑吧”队长赵勋元从14岁开始坚持跑步31年。他表示,年轻人特别是上班族“动不起来”的现象他非常关注。“跑吧目前有260多人,平均年龄47

岁,偏老龄化。”赵勋元坦言,跑吧成立多年,直到最近才刚加入了十几个30岁以下的年轻人。

他分析,主要是年轻人工作压力大,比较忙,平时没有时间锻炼。“消费时间的方式不一样,不少年轻人都忙于上网、玩手机、看电视、打游戏、泡吧了。”他强调,其实“忙”根本不是理由,

主要是年轻人观念上没有重视身体锻炼,没有形成好习惯。

“一旦形成了运动的好习惯,每天都觉得神清气爽,不运动才会难受。”赵勋元表示,年轻人可以试着放下手机和电脑,养成早睡早起的好习惯,培养运动的兴趣。“好多人查体发现各项指标不正常了,才想着去锻炼,

其实身体才是革命的本钱。你没那么身体,挣再多的钱都没用。”

他建议,年轻人可以先从步行或骑自行车上下班、爬爬山、走楼梯做起。“从最简单的开始做,不能久坐不动,你跟朋友们去大明湖散步,工作间隙起身倒水,做简单的健身操都挺好,贵在坚持。”

百脉泉

齐鲁晚报 倾力打造 品质保证

桶装水诚招济南市区及周边

水站加盟

山东百脉泉矿泉水有限公司是由 齐鲁晚报 投资建设的高端饮用水企业,其目标是打造天然的、健康的、富有活力和文化内涵的矿泉水及其它类型饮用水。

- 省级权威媒体广告支持;
- 超一流的设备和生产工艺;
- 天然、健康、富有文化内涵的优质产品;
- 便捷的物流配送队伍,完善的经销商市场运作培训计划;

招商电话 市区:0531-85196288
章丘及周边:0531-83820566



山东百脉泉矿泉水有限公司

诚聘:

销售管理: 5名
市场推广专员: 6名

要求: 踏实肯干、认真负责、执行力强、有无经验均可
以上人员一经录用,缴纳五险一金

联系电话: 85196693
面试地址: 经十路16122号
(大众报业院内)

另招全省各地市瓶装水总代理

