

年轻人,你知道么是“工间操”吗?

工作间隙锻炼,每天健身一小时其实也不难

近日,国务院印发了《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》,其中提出,“政府机关、企事业单位、社会团体、学校等都应实行工间、课间健身制度,倡导每天健身1小时。”其中提到的工间操,许多年轻人对其并没有概念,而对年纪稍长的人来说,工间操也只存在记忆里了。除了在校园,人们越来越少能接触到广播体操的旋律了。如今,谁还在做工间操?为什么做工间操的人越来越少?记者进行了调查采访。

文/片 本报见习记者 唐园园



济南某单位工作人员在楼顶做工间操。



只要运动,走廊内也可以做工间操。

机关单位做操多年

“第九套广播体操,现在开始,原地踏步走。一二三四五六七八,二二三四……”每天上午10点,下午3点,济南市龙奥大厦内,熟悉的音乐都会准时响起。济南市政府各个部门的工作人员陆陆续续地走出来,或在走廊、或在办公室内随着音乐节奏,伸伸胳膊,弯弯腰。

21日下午,记者来到龙奥大厦,看到大厦顶层已有五六支队伍在整齐地做着广播操,“这是在为周四的比赛做准备,机关工委每年都会举行类似的比赛。”某机关单位的工作人员说。

记者看到,有的队伍已经穿上了比赛服装,在领操员的指挥

下,一遍遍地练习。下午3点,大厦广播再次准时响起广播体操的音乐,各个楼层都可以看到做操的人,动作完全一致。

记者走访了多个楼层,发现每层做操的人都不少。不过也有一些工作人员坐在办公室内,“有时候,工作太忙了,或者急着赶一份材料,就没时间去了。但只要有时间,都会做一做。”一位工作人员说。

历城区全福街道办事处的工作人员介绍,全福街道办一直有做工间操的传统,“每天早上8点10分,上班之前开始做早操,做完的时候,正好可以开始工作。”

每天动一动 比健身有效

记者了解到,在推广工间操的过程中,单位支持与否很大程度上影响着工间操制度的实施。比如场地、时间、氛围。小田在软件公司上班,每天坐在电脑前写代码,着实累。他便自行组织公司几个同事,在网上下载了视频、音乐,每天做上五节操。“小公司还好,几个人一商量就行得通。要是大公司,这可不好实行吧。”

还有一些单位由于职工工作时间不一致,也较难开展工间操。济南公交公司的工作人员表示,在公交学校和部分车队中一直在坚持工间操。但由于车队之间工作时间不一致,所以工间操并没有成为一种常规性的活动。

工间操形式单一,不符合年轻人现在的锻炼兴趣,也是不受年轻人待见的原因。在通信公司上班的小袁说:“不做,太傻了。上学时就做这个,现在都有心理阴影了。还不如下班之后自己去锻炼或者去楼下的健身器材处转一转呢。”

有些人会质疑,做工间操真的那么有用?对此,山东省中医药大学谭教授表示,每天十几分钟的工间操,如果坚持下来,对预防颈椎病很有好处。“如果人们长期处于久坐不动的状态,肌肉的弹性和韧性都会下降,而肌肉韧带对人体运动和平衡有重要意义。因为我们现在伏案工作时间增加,体力劳动减少,这些都容易导致颈腰椎疾病高发。工间操对于预防颈腰椎病很有好处,每天10分钟能改善局部血液循环,坚持下来很有效。”也有人说,“我锻炼一下,就那几分钟能有效吗?”谭教授认为,“人每坐一个半小时左右就应该起来活动活动,这样可以阶段性解除疲劳。如果一天不动,只是靠下班后运动一下,在这段长时间过程中,就有可能造成劳损性损伤。”

多数企业无人做操

“每天对着电脑,眼睛很累。忙着写材料,脖子也不舒服。这样做操,感觉浑身能舒服很多。”一名政府工作人员说。当被问及这样锻炼会不会尴尬时,他说:“不会觉得奇怪。工间操已经持续五六年了。每天上午十分钟,下午十分钟,同事们都一起做。”

与政府机关一直保持工间操传统的火热相比,企业单位推行工间操却不怎么常见。“工间操?什么是工间操?”这是记者采访时很多企业给出的回复。一些大型企业以前有做工间操的传统,而现在不了了之。一些小型的企业,一直就没有做工间操的传统。有些单位由于人员流动性

比较大,工间操也渐渐消失。

记者从济南的大型厂矿企业了解到,很多企业现在都没有工间操制度。某高新技术企业品牌推广部的工作人员介绍,“集团有的部门和办公区有这项活动。”但具体哪个部门,工作人员表示不清楚。记者致电的办公室表示并没有这个活动。

在记者采访的十多家企业中,世纪金榜是唯一一家还在坚持工间操活动的单位。世纪金榜的贾老师介绍,“每天上午上班前,上午10点左右,下午2至3点,都会有几遍工间操。”虽然不是强制性,但是公司也会对做操情况进行一下督导。

年轻人不做感觉像杂耍

济南市体育局工作人员坦言,虽然《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》中规定各单位应组织本单位职工进行工间操活动,但此条例并非强制,只是指导性的。“我们只能起到个鼓励,引导推广的作用,实际上的权力非常少。我们现在已经培养了大批的领操员,也会对广播体操进行培训,组织一些活动。”

谈及在推广中遇到的最大阻力和难点,体育局的工作人员说:“现在推广工间操最难的部分,就是年轻人。而恰恰这部分人是社会的中坚力量,最应该锻炼,也最需要锻炼。学生由学校

组织体育课和课间操等活动,老年人比较关注自己的身体健康,会自发地进行健身活动。而年轻人忙于工作,没有时间锻炼,对体育锻炼也很不重视。自己觉得身体都不错,没有这个意识。”

记者采访了十几位青年人,做与不做原因各异。有的表示愿意做,“整天坐着太累了,每次做完操还蛮舒服。”而在银行上班的小张说:“上班就是一堆事儿。忙都忙不过来,上厕所的时间都得挤出来,哪有时间做这个?”小周在大型企业上班,每天公司都会播放广播操音乐,“公司都没几个人做,我们一两个人做了,感觉像做杂耍的。”

韩国很远 海峡很近

22位国际专家 16年专业造美 10城连锁品牌



扫一扫立减380元



海峡美容整形医院

国际专家团队 16年品质保障

美丽热线

0531-5881 9999

地址:济南市二环东路2828号(省图旁)
网址:www.jnhxmryy.com

