

# 想萌不想胖，没事就跑两步

## 全民健身升格为国家战略，跟着壹点妹动起来



“三月不减肥，四月徒伤悲，五月徒伤悲，六月徒伤悲……”春暖花开的季节，试遍了满衣橱的春装后，我再次启动了健身减肥计划。我是壹点妹，别人都夸我萌萌哒，可我只想要《超能陆战队》里大白的萌，不要大白的胖。

李克强总理在今年的政府工作报告中提到，发展全民健身、竞技体育和体育产业。想想还有点儿小兴奋，希望我们“跑女”的阵营越来越壮大，也希望有更好的全民健身措施出台。

本报特派记者 王富晓 孟敏 3月13日发自北京

### 体检报告出来，才去锻炼几天

前不久的一个晚上，我慵懒地窝在沙发里，无聊地刷着微博，可一则国民体质监测公布的消息让我睡意全无。

这个监测数据显示，自2000年以来，我国成年人超重与肥胖率持续增长。2010年成年人的超重率为32.1%，比2005年增长3.0%；成年人的肥胖率为9.9%，比2005年增长1.9%。

再来看原因，由于工作中的体力活动大幅度减少，再加上摄入的能量提高，成年人的身体素质每况愈下，未老先衰。

未老先衰，好吓人，我可不要！说走咱就走，装备起来，出门。“运动第一天，走路3.89km，用时1小时8分，146.68大卡。”在朋友圈里，我晒出跑步图，引来众人点赞。

可是，一个人健身好寂寞，

尤其是夜跑，还有点怕怕的。赶紧联系亲朋好友动起来，没想到情形居然是这样：挺着啤酒肚的男上司，除了应酬就是应酬；那帮男同事一到晚上就去撸串喝扎啤。当然，他们也会老实几天，就是单位体检报告出来的日子，这也高那也高，有人去办健身卡，有人去准备运动行头。三分钟热度过后，撸串的日子又恢复如常了。

运动和吃饭、睡觉一样重要，可是坚持健身的人究竟有多少呢？调查显示，只有28.57%的参与者表示经常做体育运动或健身，40.82%的人则表示，坚持一段时间就放弃了。

现在看来，和我一样三天打鱼两天晒网的大有人在。不行，这次说好了，我一定要坚持下去。

### 山东人均健身场地面积1.3平方米

像我一样决定去健身的，也不在少数。不信你看，健身房、公园，都是满满的人。

“公园、街道里参与健身的群众越来越多，但运动理念和观念与发达国家相比还有一定差距。”全国政协委员、国家体育总局原副局长段世杰说，“许多人穿着皮鞋、西裤、牛仔服在那大汗淋漓地锻炼，从一个侧面就能说明这个问题。”

穿皮鞋西裤健身，想想也是醉了。健身的专业性，可不仅仅在装备上。我的闺蜜最近正经历困扰：胳膊练出了网球肘，一用力就会疼。闺蜜酷爱羽毛球，但她经常拿着拍子乱拉，由于发力不对，网球肘出来了。医生的建议是，静养两个月。

究竟什么样的锻炼才算是健身呢？专业的健身教练说了，

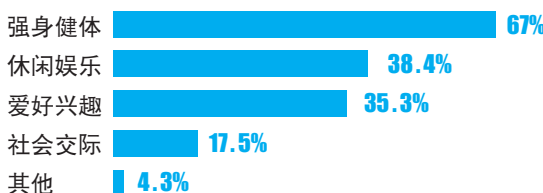
体育锻炼不是像散步那样，而是要保持中等强度，即脉搏120次/分，身体出汗，每次运动半小时，每周三次以上。

为推进全民健身，山东省体育局局长张松林表示，省体育局将协同山东体育学院、省体育科研中心、省运动康复研究中心等，整合各方资源，建设省全民健身科技指导中心，提高全民健身科技指导能力。我赶紧把张松林局长的话转达给闺蜜，但她还有一个苦恼——球场太难订了，她经常早上7点就打电话，还经常打不进去。

可供健身的场馆究竟有多少呢？看看山东省体育局公布的数据：在山东，人均健身场地面积为1.3平方米左右，与发达国家的10平方米以上差距很大。

### 山东居民健身情况(多选)

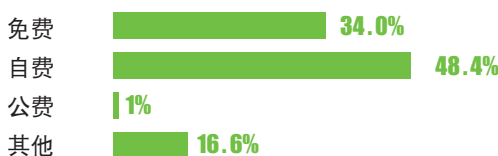
#### ● 健身动机



#### ● 健身时间



#### ● 健身花费



据《山东省全民健身发展状况调查及存在的问题研究》，样本为4500人

### 让医保卡和健身卡合二为一多好

全国政协委员、泰山体育集团创始人卞志良说，从去年10月20日，我国将全民健身上升为国家战略，并提出力争到2025年体育产业总规模超过5万亿元的目标。但是，当前我国居民人均体育支出只有两块钱。由于消费力不足，去年全国体育产业的产值只有3500亿元，经济贡献率不到0.6%，低于世界平均水平1.4个百分点。

两会上，全国政协委员姚明根据“上海市高中体育专项化教学改革试点”的经验，探讨学校体育开展过程中所面临的瓶颈问题。他说，体育产业最重要的元素是人，而中国最大的人才库肯定是在各级的学校

中。“只有把学校体育基础打好，在可见的五到十年后，才可以看到体育产业的快速发展。”

卞志良还发现，美国社会每发生1美元的健身设施投入，相当于3美元的卫生医疗设施投入，很好地印证了运动是良医。而我国“沉睡”在医保卡上的余额数目庞大，造成大量资金的浪费，如果医保卡余额可用于健身消费，将是一举多赢。

对此，卞志良说：“应该让医保卡与健身卡合二为一，医保卡不仅可以买药、住院，也可以在指定的体育场馆刷卡健身，用医保卡来储蓄健康，不仅可以做到防病于未然，还会带动整个体育产业的快速发展。”

### 相关新闻

白泉民：

### 建议“两高”启动民法典编纂工作

本报北京3月13日电(特派记者 廖雯颖) 13日，在十二届全国人大三次会议山东代表团全体会上，在谈到适用法律不统一、“同案不同判”现象时，全国人大代表、山东省高级人民法院院长白泉民建议，最高法院、最高检察院抓紧研究启动民法典的编纂工作，以解决民法通则、婚姻法、继承法、物权法等民事单行法律数量众多、相互矛盾，导致有些法官寻找裁判依据时无从下手的困境。

白泉民说，虽然当前我国社会主义法律体系已形成，但民法通则、婚姻法、继承法、物权法等民事单行法律重复内容多，矛盾之处常见，导致有些法官在寻找裁判依据时无从下手。因为适用法律不统一，最后导致同案不同判现象。他建议，最高法院和最高检察院抓紧研究启动民法典的编纂工作。

民法典在国家法律体系中的地位仅次于宪法，是市场经济的基本法、市民生活的基本行为准则，法官裁判民商事案件的基本依据。民法典是各民法单行法律的系统化，有利于消除各个法律之间的矛盾。公开资料显示，中国曾于1954年、1962年、1979年三次启动民法典的制定，均无果。2002年12月，全国人大常委会首次审议民法典草案，但最终由于内容复杂、体系庞大、学术观点存在分歧等原因，最终未能实现。

白泉民还表示，今年下半年，将以山东省人大常委会听取关于全省法院规范司法行为情况报告为契机，着力完善司法权力运行机制，建立司法权力清单，落实司法责任，切实加强监督自觉。让司法权行使更透明、更规范。

吴鹏飞：

### 建议授权检察机关试点行政执法监督

本报北京3月13日讯(特派记者 马云云) 13日，在十二届全国人大三次会议山东代表团全体会上，针对目前行政执法领域有法不依、执法不严、违法不究等突出问题，全国人大代表、山东省检察院检察长吴鹏飞建议，全国人大常委会授权检察机关开展行政执法活动法律监督试点工作。

吴鹏飞表示，当前我国行政执法领域有法不依、执法不严、违法不究等问题依然比较突出，群众要求加强行政执法监督的呼声也比较强烈，但目前检察机关对行政违法行为的监督主要是依法查办行政机关工作人员涉嫌贪污、贿赂、渎职、侵权等职务犯罪案件，工作范围相对较窄。

十八届四中全会明确要求检察机关在履行职责中，发现行政机关违法行使职权、或者不履行职责的行为应该督促其纠正。吴鹏飞说，这一司法改革的目标需要得到法律的授权，在现行法律没有明确规定的情况下，由全国人大常委会按照法律程序授权检察机关进行试点工作是可行的做法，可以为检察机关开展行政执法活动法律监督的实践、探索提供依据，确保此项改革依法有序进行。

### 跨区污染“两不管”难破解，代表建议：

# 授权环保部门跨区域调查污染



本报特派记者 高扩 3月13日发自北京

随着工业化进程和城市化速度加快，跨区域、流域性污染事件层出不穷。全国人大代表、淄博市周村区灯塔民族社区党委书记、主任刘荣喜通过广泛调研后建议，破解跨区域污染“两不管”的难题，关键是要解决跨区域污染环保立法缺位的问题，当前情况下要建立联系机制联防联控，省一级环保部门应授权市县环保部门进入污染重叠地区调查取证。

近年来，刘荣喜不断接到周边居民反映，在行政区域交界处，就是所谓的“两不管”、“三不管”地带，污染往往更加严重，而且难以得到有效治理。

刘荣喜表示，长期以来，我国在关于环境的立法方面对跨区域环境污染的规定是缺位的。即使2015年1月1日生效的修订后的《中华人民共和国环境保护法》第二十条规定了对跨区域的环境污染和生态破坏的防治，由上级人民政府协商解决，或者由有关地方人民政府协商解决。但该条款仍是原则性的条款，缺乏细节性规定和针对性。

新《环保法》规定，专门从事环境保护工作连续五年以上且无违法记录的社会组织可以作为环境公益诉讼的主体，但据不完全统计，我国当前的环保社会组织中，符合新《环保法》提起诉讼条件的仅300家左右，其中有技术和经济条件提



代表刘荣喜谈跨区域环保执法。 本报特派记者 周青先 摄

起诉讼的大约不到一半，因此仅靠环保社会组织提起公益诉讼，难以真正实现维护社会公共环境利益的目的。

为打破环保执法的区域性限制，刘荣喜建议，省一级的环保部门授权市及区(县)环保重

叠区域调查、取证，结合执法联动机制，再由当地环保部门进行执法行动。

刘荣喜还建议，进一步完善《环保法》中跨区域污染治理相关内容，将跨区域污染治理的合作上升到法律高度，进一步细化具体工作措施。