

# 20岁姑娘还不如70岁老人硬实

## 全民健身日体质监测受宠,肥胖和亚健康成“公敌”

8月8日是全国第七个全民健身日,省城公共体育场馆都向市民免费开放,不少场馆人气爆棚。最受关注的是体质免费监测,从监测数据看,困扰居民的问题主要还是肥胖和亚健康。

文/片 本报记者 张玉岩 实习生 张锐

### 平板支撑20分钟 74岁老人获第六

8日上午8时,全民健身日主题活动启动仪式在济南市全民健身中心健身广场举行。在现场,近千名市民进行了太极拳、健身气功展示。另外,百余名市民参加了健身达人大赛平板支撑比赛,年龄最大的参赛者,74岁的张大爷坚持了20多分钟,获得了第六名。

全民健身中心当天免费开放了10个场馆供市民健身使用,只要凭提前发放的健身券就可以免费体验一把,全天累计接待市民4000余人。其中,最受关注的还是体质监测,全天有100人进行了免费体质监测,达到了体质监测中心的最大容量,参加者大多数都是中老年人。

此次检测的项目主要包括:血压、身高、体重、身体柔韧性、反应灵敏度、身体平衡能力、单手握力、肺活量、骨密度测试、身体成分分析、亚健康检测等等。通过一系列测试,给市民的身体健康状况出具一份国民体质综合锻炼指导报告书,开出运动处方,让每一位市民都能清楚了解自己的身体状况,有针对性地加强锻炼。

工作人员介绍,近年来省城居民对自身体质的关注度不断提高,以前每天也就监测十几人,现在几乎可以达到上限。“虽然仍以中老年人为主,但年轻人也增加了不少。相对来说,年轻人更有目的性,可能是减重过程中遇到困难,也可能是想增强力量,先做个体质测试,锻炼的时候有的放矢。”

### 七成人群存在肥胖困扰

工作人员介绍,监测结果显示,肥胖已成为城市人体质健康中比较突出的一个问题,70%左右的人群都存在肥胖困扰。

“肥胖的问题不仅仅存在于中老年人中,年轻人也普遍存在。”该工作人员介绍,人到中年之后,新陈代谢会越来越缓慢,比较容易出现身体逐渐发胖的情况,年轻人则因为不注重锻炼或是饮食不规律,造成肥胖。

“90后”姑娘小吕就有这方面的困扰。“上次单位组织体检,医生说我有轻微的脂肪肝,因为平时运动太少,饮食上又没有节制,胖得太快才造成了脂肪肝。最近也有减重的计划,所以想先测试一下,运动起来更有目标。”

成人脂肪率的标准会根据年龄和性别而各不相同。比如,18岁到39岁的女性,脂肪含量在21%到34%之间就是健康的标准。“现在,很多年轻人进行体质监测都是因为存在减脂的问题。比如,正在减肥中,却发现体重无法下降了,就会进行体质监测,开出运动处方,帮助减重。”

针对肥胖问题,工作人员表示,每个人情况各异,不同年龄段的正常体脂率也是不一样的,应根据自己的状况,选择合适的锻炼方式。



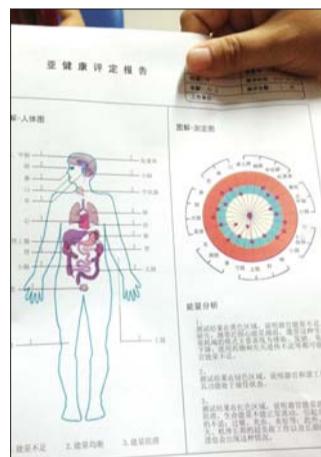
平板支撑大赛,20多分钟后,现场就剩下6位参赛选手。

### 熬夜玩手机看视频,亚健康亮红灯

亚健康问题也是老生常谈了。工作人员介绍,平常人们没有生病,去医院也查不出什么毛病,但就是浑身不舒服,这应该就是亚健康的状态了。人群中真正健康的人只有15%左右,真正生病的人也不多,大约有70%的人处在亚健康状态。建议年轻人应该早睡觉,老年人需要多运动。

吴先生今年70多岁了,刚刚通过亚健康的测量,综合得分是87分,身体各个部位的能量都相对较好。工作人员指着亚健康评定报告跟吴先生解释,处于绿色区域的就表示器官功能处在最佳状态,如果是在红色区域,则表明器官能量淤积、阻塞,在黄色区域的则表明器官能量不足、缺失。综合得分87分,表明身体十分健康,只是下肢能量处在黄色区域,表示吴先生平时可能缺乏锻炼,建议以后加强运动。

跟吴先生相反,今年才20多岁的张女士身体情况反而没有那么好,综合得分刚到80分,勉强算是健康水平。“测试结果越靠近圆心能量越弱,从张女士的报告上看,松果体的能量都快到圆心了,就是说这个器官能量严重不足。松果体就是主管睡眠的器官,张女士平时可能熬夜比较多,睡得比较晚,睡眠不足导致其他器官能量也出现波动。”工作人员解释说。



亚健康测试结果图。

张女士坦言,平常确实睡得比较晚,有时候会熬到凌晨1点多。“其实并没有不得不做的事情,就是玩玩手机、看看视频、逛逛淘宝,时间很快就过去了。有时候就算很困,也拖拉到凌晨一两点,感觉像是有晚睡强迫症一样。”

据了解,像张女士一样因为熬夜而产生亚健康情况的年轻人不在少数,而中老年人因为生活作息比较规律,存在亚健康的反而相对少一些。

### 相关链接

## 踢毽子普及非遗 全民健身现多元价值

2015年8月8日,是中国第7个“全民健身日”,也是北京携手张家口获得2022年冬奥会举办权后的第一个全民健身日。

8日,国家奥林匹克体育中心举行“全民健身日”主题示范活动开幕式。柔力球爱好者王女士介绍说:“柔力球是中国人发明的体育项目,结合了太极以及球类的理念,不仅可以上网竞技还可以打套路,对健身有很大的好处,而且现在参与的人非常多,已经发展到了全世界30多个国家了。而且在国内普及率也很高,是国家体育总局直接在抓的项目。”

全民健身的广泛普及不仅提高民众健康意识,全民健身的价值定位也出现了新的变化,显现出了其更多元的价值。

毽子协会的会员龚先生表示通过踢毽子不仅变得更加健康了,也是实现自我价值的一种方式。“我们从事毽子非物质遗产的工作,同时我们进行普及的工作,去教小学生踢毽子,我们在一起踢毽子非常的和谐,谁家里有事情,谁受伤了,我们都会去关心,我们在一起很团结很和谐。”

越来越多家长认识到青少年健身的重要性。北京通州的一家武术培训班的教练介绍说,很多学生练习武术前后的变化很大,通过练习武术,小朋友们更加勇敢更加坚强了。表演结束后,小朋友们坚定地用一声“高兴”表达了对于武术的热爱。据国际在线

# 想踢免费夜场足球,一起去省体吧

## 省体为市民健身送福利,足球主题公园夜场免费开放

本报济南8月8日讯(记者 刘伟)

今年的8月8日是第七个全民健身日,来省体健身的广大市民又有新福利啦!8日晚上6点半,省体足球主题公园,以“体彩杯”济南五人制足球业余精英赛第四场比赛开赛为标志,拉开了夜场免费向社会开放的序幕。

为更好地服务全民健身,省体每年都有“打造全民健身基地”的新亮点,今年以来,省体在足球主题公园进行了灯光改造,共安装了49盏210W飞利浦LED泛光灯,完全能够满足健身群众晚

间踢足球健身的灯光要求。49盏灯分四路控制,足球主题公园管理人员可以根据足球场地人数的多少来调整灯光,既节能环保又能满足健身群众夜间踢球照明的要求。

从8月10日起,足球主题公园正式将开放时间延长至晚上9点,为晚间进行健身运动的济南市民又提供了一个好去处。“从报纸上看到晚上足球公园有比赛,而且以后要开放夜场,这是我们期待已久的,所以特意过来看看,没想到灯光照明的效果这么好,以后我跟



免费开放的足球主题公园将吸引更多市民。

我的小伙伴们就可以每天晚上过来感受灯光下踢球的感觉了。”十七岁的足球爱好者小王表示。

从2012年以来,随着健身场地免费向市民开放,省体逐步由服务竞技体育赛事的“圣体”,转变为服务全民健身的“圣地”,在广大健身爱好者当中聚集了超高的人气。目前省体全民健身的品牌已形成,受益人群逐年增加,2015年来省体健身的人群预计将达到160万人次,“踢足球到省体”、“打篮球到省体”、“想健身到省体”已深入人心。