

肺活量下降幅度大 忙工作明显轻运动

中年人普遍偏肥胖

魏冰洁

中青年成健身瓶颈

今年8月8日是中国第五个“全民健身日”。从北京奥运会成功举办至今的5年时间里，中国城乡居民体育健身活动参与度显著增高，健身种类日益增多，健身条件也逐渐改善，健身意识增强，体育健身生活化趋势明显。然而在一系列可喜现象中却存在一个令人担忧的问题——中青年人群身体素质不断下降。

身体素质普遍下降

8月5日，国家体育总局发布2013年20-69岁人群体育健身活动和体质状况抽样调查结果，结果显示在各年龄段中，40至59岁人群肥胖比率较高，在身体机能和素质水平方面，40至59岁城镇男性肺活量指标下降幅度较大，城镇20至39岁年龄段人群运动素质有明显下降。

近年来，中国中青年群体身体素质存在普遍下降趋势，不少人年纪轻轻就已出现高血压、高血脂、高血糖的症状。据调查显示，“三高”人群中，有四成未满40岁，脂肪肝、肥胖、颈椎病等亚健康症状年轻化趋势明显。

生活中，不论是在城市健身中心还是小区健身广场，参与健身活动的主力军都是60岁以上的老年人，很少见到中青年人的身影。体育健身生活化趋势在老年群体中尤为突出，根据国家体育总局公布调查结果显示，不同年龄经常参加体育锻炼的人数比例呈现“马鞍型”，即少年儿童和老年人人口比例高，中青年人口比例低。

20岁到50岁这部分人群本该是经常参加体育锻炼的主力军，却恰恰成了全民健身的“瓶颈”。而造成“老年病”年轻化的主要原因除了生活压力大、饮食不规律、吸烟饮酒等不良生活习惯外，缺乏长期有效的体育锻炼也是其中之一。

缺乏健身意识是根源

很多中青年正处于事业上升期，工作忙、没时间成为中青年疏于锻炼的主要理由。而事实上，缺乏健身意识才是这一现象的根源所在。今年46岁的魏先生白天忙于工作应酬，下班回家后仍长时间坐在电脑前，造成颈肩疼痛，同时，经常性饮酒和长期缺乏运动也使魏先生早早患上高血压。

这类案例在中青年人群中并不少见，他们往往自恃精力充沛、身体素质好，仗着自己“正当年”而忽视自己的健康状况。以“工作太忙没时间运动”为逃避健身的最好借口，尽管他们知道自己处于亚健康状态，但是由于工作、生活习惯等，还是将大部分时间花在应酬和娱乐上而无暇暇



图为上世纪五六十年代工间操的宣传画，如今的工作间操已经难觅中青年的身影。

因此，转变中青年健身观念是推动全民健身的重要课题。

让健身成为生活习惯

专家建议，运动健身要深入到人们日常生活工作当中。作为亟需提高身体素质的中青年人群，要坚持长期有效的体育锻炼，即每周锻炼三次，每次不少于半小时，运动强度不低于中等强度。

俗语说“动则不衰”，积极锻炼身体是保证身心健康的首要途径。适当的运动健身可以缓解工作中的疲惫，保持良好的精神状态。规律而持久地参与体育锻炼不但可以有效延缓器官的衰老，还可以增强身体各方面的素质，更好地保持身体的健康。作为生活负担重、工作压力大的中青年人群，更应该养成积极参与运动健身的好习惯，不要让运动健身成为老年人的专利。



全民健身日 National Fitness Day

莫让体育成为教育的摆设

红深

上周报社游泳比赛，我带领海外版游泳队参赛。组队之时我就有一些为难，因为年轻人参赛不够积极，70%的人参加35岁以上的乙组，接力队4人平均年龄53岁，是参赛队中年龄最大的，依然获得了名次。前一段时间我们的女排参加报社排球赛，也有类似情况，主力阵容一半以上是50岁左右的员工，相比之下，年轻人参加体育运动的动力和技能都不足。

从现代教育制度形成以来，体育一直是学校教育的重要手段和学校课程体系的重要内容。学校应该把每一个青少年都培养成将来能够展翅飞翔的雄鹰，他们有搏击风暴的翅膀，而不是跑个千八百米就会让人担忧会不会出现猝死的脆弱细腿；他们应该有鸟瞰千里的鹰眼，而不是小小年纪一个个都成了小眼镜。但不知道从何时开始，学校体育课程和时间都不能保证，体育课的质量也难以提高，很多时候体育课要为主科让路。教育只剩下高考那几门课程，体育的教育功能有名无实，成了徒有虚名的陪衬、自欺欺人的样子货。

改革开放30多年，我国竞技体育水平在提高，各地的体育设施在增加，但我们的体育教育却没有达到人们期待的效果和目标。对很多“80后”、“90后”这群独生子女而言，在家长过度呵护和高考唯一路径的夹击之下，成了运动场上的“边缘人”。体育素质教育和健身锻炼的功能在教育领域里一退再退，退无可退。他们似乎真不如上世纪80年代初那帮在国足努力冲出亚洲、排球喊出振兴中华的氛围中自由玩耍的学生们幸福。等到这些青少年成年了，工作了，他们的学识很高工作能力也很强，但体育健身依然很难进入他们的日程和视野，因为他们更忙了，电脑网络让他们更宅，工作和生活的双重重担压在他们并不强壮的肩上。

从一些业余体育比赛中人们看到，一部分参加过体育学校或体育班的青年明显有优势，他们在业余比赛中总能够一马当先。而大多数从小学门到中学门到大学门一路考试过来的青年，体育素质和体育习惯都因体育课的缺失而有欠缺；虽然学校的体育课总是有的，三好学生的第一好还是身体好，但体育常常是一个聋子的耳朵——摆设。现在，体育比赛、体育设施越来越多，但青少年参与体育的兴趣和勇气没有增多；现在，体育媒体、体育网络越来越强大了，但这并没有使每个青少年的肌肉和骨骼更加强大。

前几天，篮球明星姚明在一场义赛中当起了一群特殊人群的篮球教练。“80后”的他根据自己成长的亲身体会说道：“我的中国梦是体育可以重新回归到教育，成为教育的一个重要组成部分。”我觉得，这是一个真正对社会责任的人的心声，也是他对目前体育教育现状的忧虑。



首套民族健身操发布



8月5日，人们在表演民族健身操。当日，由国家民委组织创编的我国首套民族健身操发布推广活动在辽宁省丹东市举行。

本报记者 王霞光摄

象棋冠军赛首战莲花山

本报电（司庆勇）近日，2013“楠溪江杯·决战名山”全国象棋冠军挑战赛新泰莲花山站在山东新泰莲花山景区广场打响，全国冠军、象棋特级大师黑龙江赵国荣和湖北柳大华精彩对弈，最终赵国荣晋级系列赛总决赛。

决战名山系列赛是国家体育总局棋牌运动管理中心、中国象棋协会推出的精品赛事，由6-8站分站赛和总决赛组成，参赛者都是获得过全国冠军棋手，每站分站赛2名棋手参赛。本站比赛增设了在网络平台上的推广活动——“QQ游戏天下棋赛”全国象棋网络赛第一季，从22万多名线上比赛选手中脱颖而出8名优秀网络棋手来到莲花山进行落地赛，组委会为获得前4名棋手开出了总额2万元人民币奖金。据悉，系列赛第二站将于9月4日至5日在山西长治武乡县举行。

亚青会官方接待用车交车

本报电（记者张保淑）近日，2013亚洲青年运动会北京现代官方接待用车交接仪式在南京举行。亚青会官方合作伙伴北京现代在仪式上向亚青会组委会交付了500辆新车作为官方接待用车和火炬接力引导车。

北京现代是我国加入世贸后被批准的第一个汽车生产领域的中外合资项目，经过10多年发展，它成长为中国汽车市场的一方霸主，同时，企业勇于承担社会责任，积极参与社会公益。南京亚洲青年运动会是亚洲青少年体育文化交流的盛会，也是传播奥林匹克精神的综合性体育赛事，吸引了来自多达45个国家和地区的青少年参与。

国旗护卫队获赠健身器材

本报电（雅芬）在八一建军节之际，TENCATE草坪（亚洲）公司、北京火炬天地人造草坪有限公司、德尔惠股份有限公司、河南三利华实业有限公司、河南省信阳市国家3A级旅游景区观音山、上海姚记扑克股份有限公司、河南星多体育器材有限公司、深圳市索德体育用品有限公司的领导和代表们来到天安门国旗护卫队驻地，捐赠了不少运动和娱乐器材。本次活动由北京市体育记者协会、北京市体育基金会主办。

参与面仍不够广 城乡间差异显著

全民健身期待“阳光普照”

孟轩宇

中国的全民健身计划自1995年开展以来，取得了不小的成就。据国家统计局统计，仅2012年从中央财政支出的全民健身计划经费就高达14.5亿元，覆盖全国近82%的县（区）、98%的地（市）、100%的省市区，其中对西部地区的投入占到了60.2%。一系列鲜活的数字背后，是政府在体育民生投入上的真金白银，是百姓体育生活幸福指数的屡创新高。

从今年的20到69岁人群体育健身活动和体质状况抽样调查结果来看，全民健身的参与度、目的性显著提升，运动方式较之以往也更加丰富多彩。为了迎接8月8日即将到来的全民健身日，全民健身大赛、业余铁人三项赛、巴西传奇巨星中国赛以及2013儿童奥运会等一系列比赛和活动将在全国各个运动场馆举办，为全民健身计划添砖加瓦。

然而，全民健身蒸蒸日上的形势不能掩盖它现阶段诸多亟待改进之处。

8月3日，“羽林争霸”2013红牛城市羽毛球赛全国总决赛在广州落下帷幕。与场馆外风雨交加的恶劣天气截然相反，比赛在暨南大学邵逸夫体育馆内顺利地画上了句号，这让年近70岁的“羽林争霸”四朝元老、赛事仲裁雷铭基松了一口气。从2010年“羽林争霸”首次举办便出任裁判长的他见证了这项民间赛事的发展和壮大，如今的“羽林争霸”已经真正成为属于羽毛球爱好者的比赛。

资格审查规范化

赛前，雷铭基就曾表示“羽林争霸”是他每年倾注心血最多的比赛，“因为这是一个真正属于草根羽毛球爱好者的比赛，专业选手都会通过严格的资格审查手段被排除在外，这在鱼目混珠的业余羽毛球赛中是非常不容易的。”雷铭基表示，本届“羽林争霸”竞赛规程中规定：“现役及退役的专业运动员、参加过世界羽毛球联合会及五大洲羽毛球联合会组织的比赛的运动员不具备参赛资格。”为了确保以上规定的严格实施，国家体育总局羽毛球中心和世界羽联在国内及国际选手两方面承担起非常重要的资格审查职责。

业余赛事专业化

“业余比赛的总决赛做到专业化并不少见，但从最开始的各城市分站赛就达到专业化的标准，只有‘羽林争霸’可以做到。”雷铭基表示。据了解，“羽林争霸”无论从赛事组织安排、竞赛流程还是媒体报道方面均向专业赛事看齐，而且在比赛所覆盖的163座城市均实行统一标准。“进入总决赛，除了运动

首先，全民健身的参与面仍不够广，不同年龄段之间、城乡之间差异显著。作为一个社会的中流砥柱，中青年应该是精力最旺盛，身体素质最好的一批人，但是调查结果却令人大跌眼镜。中青年人群参加健身活动的比例随年龄增长呈下降趋势，身体素质与上次测试情况相比也有所下降。如何把这些年轻人纳入全民健身体系，激发中青年的兴趣，提高他们的身体素质与健康状况，是摆在眼前的一大难题。城乡健身情况差异较大是全民健身工作的另一难题。在过去的一年里，仅有35.6%的农村居民参加过体育健身活动，而在城市中这一数字达到了59.8%。农村居民在体育健身的意识、参与度和方法上仍有很大提升空间。因此，全民健身投资应当适当向农村地区倾斜，扩大全民健身覆盖面，主要提供篮球场、乒乓球台和羽毛球台等门槛低、易上手、受众广泛的场所和器械，并尽可能的为农村居民提供指导，避免

因方法不当而造成反效果。

其次，相关机构对群众体育的重视程度仍有待提高。尽管北京奥运会后中国社会的“金牌意识”已经有所淡化，但体育部门工作重心仍不能从竞技体育转移到群众体育上来。在国际大赛中获得奖牌固然是极大的荣誉，但不能与更广大人民的健身需求相提并论。

此外，许多地方在全民健身工作中的一些形式主义问题也较为突出。如果只是为了应付“全民健身日”而搞些没有实际效果的仪式，甚至是抓壮丁一样找些人来演出，全民健身的开展就落不到实处，起不到应有的效果。



“羽林争霸”覆盖163座城市

草根赛事也疯狂

子轩

员以外，其它方面完全可以算是一场专业比赛了。在本次总决赛的裁判中，有一半都是即将执法广州羽毛球世锦赛的裁判。”雷铭基

在赛前抽签会上向各队领队和队员介绍道，“同时，本次比赛还通过中央电视台和广东电视台进行电视转播，要知道，全国羽超联赛都



“羽林争霸”赛事期间，民间高手和羽毛球国手进行“四国大战”互动游戏。

不一定每场都有电视转播，这对于业余运动员来讲，实在是一个非常难得的机会。”

参赛选手多样化

“以前的业余比赛中，高手通常集中在25岁以上的年龄段，但羽林争霸开展这几年间，可以看到有越来越多的20出头的优秀选手冒出来，他们大多是高校的学生，利用业余时间打羽毛球。”雷铭基认为，这是羽毛球运动越来越普及、越来越多人爱上这项运动的体现。从4年前两广地区10个城市的首届比赛，发展到今天已遍布全国30个省市区163座城市、参赛者达5万人的全国最大规模的业余羽毛球赛事，“羽林争霸”这项赛事也在吸引着越来越多的“外援”参赛。西区四强之一陕西A-ONE队拥有马来西亚兄弟，东区亚军浙江滨江羽毛球俱乐部有香港女选手加盟，“这说明赛事的影响力逐年扩大，很多海外高手都会闻讯前来参赛，或许过两年，可以变成一个面向国际业余选手的比赛。”

赛事运作市场化

“和协会组织主办的比赛不同，‘羽林争霸’是由红牛公司举办的比赛，在各方面都有非常明显的市场化运作特征。比如每年的比赛都在寻找新的亮点，去年的总决赛放到伦敦举行，搭上了奥运的顺风车，今年的比赛冠军可以为世锦赛开球，这些亮点对于业余羽毛球爱好者来讲都有很大的吸引力。”雷铭基表示，“也正是因为赛事在不断地创新和进步，才能使其更具生命力，从而形成良性循环，更好地发展下去。”