有氧运动

力量练习

传统运动

球类运动

《全民健身指南》发布

用好“说明书” 当好“健身族”

本报记者 **刘　嶢**

如何选择健身项目？如何衡量健身效果？如何制订健身计划？这是困扰很多健身参与者的难题。虽然健身理念已成为共识，但多数居民在参加体育活动时缺乏科学指导，导致运动效果大打折扣。

为引导居民科学从事体育健身活动，中国首次推出国民健身“说明书”——近日，国家体育总局发布《全民健身指南》（下称《指南》）。

《指南》针对中国居民参加体育健身活动状况实际，基于中国居民运动健身的实测数据编制而成，就体育健身活动方式、强度和时间等提供了专业的指导建议。

总有一款运动适合你

《指南》根据不同体育健身活动方式的运动特征，将体育健身活动项目归纳为有氧运动、力量练习、球类运动、中国传统运动方式、牵拉练习5大类。

有氧运动最受欢迎、也是最基本的体育活动方式。日常的健步走、慢跑、登山、游泳等运动都属于中等强度的有氧运动，由于节奏平稳，非常适合中老年人。《指南》建议，以提高心肺功能、减轻体重、调节血压、改善血脂为主要目的的体育锻炼者，可首选有氧运动方式。

力量练习包括非器械和器械两类。俯卧撑、原地纵跳、仰卧起坐等力量练习简便易行，可以提高肌肉力量、增加肌肉体积、发展肌肉耐力，促进骨骼发育和骨健康。对于青少年，可以明显改善自身体质；对于成年人，力量练习应随年龄增长逐年增加；对于老年人，可以提高平衡能力。

球类运动的种类繁多，既有篮球、足球、橄榄球等需要身体对抗的运动，也有排球、乒乓球、羽毛球等隔网对战的类型。《指南》称，球类运动需要良好的身体素质作为基础。经常参加球类运动可以提高机体的心肺功能、肌肉力量和反应能力，是青少年首选的体育项目。

武术、气功等中国传统运动方式，动作平缓、柔中带刚，强调意念与身体活动相结合，具有独特的健身养生效果，可以提高人体的心肺功能、平衡能力，改善神经系统功能，调节心理状态，且安全性好。《指南》特别指出，中老年人群可以选择这类健身方式。

牵拉练习可以增加关节的活动幅度，提高运动技能，减少运动损伤。《指南》建议，初参加体育健身活动的人，应以静力性牵拉练习为主，随着柔韧能力的提高，逐渐增加动力性牵拉练习内容。

健身强度要循序渐进

体育健身需要循序渐进，把握强度。强度过小，没有明显的健身效果；强度过大，可能造成运动伤害。

对此，《指南》将体育健身活动划分为小强度、中等强度和大强度3个级别。体育锻炼者可根据自身情况，科学调整运动强度，以适应个体状况。

初期参加体育健身活动或体质较弱的人，可进行散步这类小强度的运动，运动过程中，心率一般不会超过100次/分；具有一定运动习惯、体质较好的人，可以进行中等强度的运动，例如健步走、慢跑、骑自行车、太极拳、网球双打等，心率一般在100-140次每分；对于健身达人而言，跑步、快速爬山、登楼梯、网球单打等心率超过140次/分的高强度运动再适合不过了，可以进一步提高健身效果。

在运动过程中，健身者也应该注意监测活动强度。除了心率的快慢外，呼吸轻松或急促、身体的轻松或疲累，都是监测体育健身活动强度的指标。

根据时间设计健身方案

除了健身强度，每次体育健身活动时间也直接影响健身效果。《指南》建议，对于经常参加体育锻炼的人，每天有效体育健身活动时间为30-90分钟。在参加体育健身活动的初期，运动时间可稍短；经过一段时间体育健身活动，身体对运动产生适应后，可以延长运动时间。每天体育健身活动可集中一次进行，也可分开多次进行，每次体育健身活动时间应持续10分钟以上。

初期参加体育健身活动，可选择有氧运动、球类运动、中国传统运动、柔韧性练习运动等类型。每周运动3天，逐渐增加到5天；每次运动10-20分钟，逐渐增加到30-40分钟。这一阶段，要使身体逐渐适应运动负荷，运动能力逐步提高。

从事8周体育健身活动后，人体身体机能和运动能力有所提高，可进入中期体育健身活动阶段。这一阶段，应继续增加运动强度和运动时间，适当增加力量练习。每周运动3-5天，每次运动30-50分钟，健身方案也应该基本固定，并逐步过度到长期稳定的体育健身活动方案。

长期稳定的体育健身活动，至少应包括每周进行200-300分钟的中等强度运动，或75-150分钟的大强度运动；每周进行2-3次力量练习，不少于5次的牵拉练习。运动频度也应增加到每周5-7天。

引导科学健身正当其时

近年来，随着“全民健身”意识的普及，“人人健康，人人幸福”已经成为时代的呼唤和百姓的期盼。国家体育总局推出《全民健身指南》，引导百姓科学健身正当其时，全民健身必将成为全国人民谱写健康生活的新篇章。

调查数据显示，虽然我国经常参加体育活动的人口比例逐年增加，但居民超重率和肥胖率也持续增加，青少年耐力、成年人肌肉力量与耐力、老年人肌肉力量等指标的变化并不乐观，心血管病、糖尿病等慢性非传染性疾病的发病率呈上升趋势，体育活动促进健康的诸多研究成果尚未充分应用于实践，多数居民在参加体育活动时有很大的盲目性。体育健身活动在增强体质、防控疾病方面尚有很大提升空间。

《全民健身指南》是首部由国家权威层面发布的用以引导居民科学地从事体育健身活动的“健身说明书”，对于全民健身有着很强的针对性和指导性。

从宏观看，通过全民健身促进全民健康，进而助力实现全面小康。以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点，努力全方位、全周期保障人民健康，是实现国家民族强盛梦想的重要基础。

从个体来说，保持身体健康、快乐享受生活是我们每个人的小目标。运动健身如一剂入口良药，正在加速融入并改善着大众生活。

在全民健身国家战略的引导下，《全民健身指南》将为全面建成小康社会的目标和由体育大国向体育强国迈进作出应有的贡献。

（**据新华社电** 记者**张逸飞、卢羡婷、林浩**）

广场舞为何成为健身“王牌”？

广场舞，这项发展于基层民众的全民健身运动，近些年迅速崛起为国家城乡文化建设不可或缺的一项活动。广场舞究竟有何魅力，能够获得如此庞大的受众人群与如此火爆的关注度？

简单好学　快乐健身

快乐、可以锻炼身体、可以认识许多新朋友，这是绝大多数受访者认为广场舞带给自己的好处，在城市化发展迅速的今天，冷漠和疏离成为新的社会隐忧，此时出现了这样一种可以让大家走出高楼深院，来到广场公园，放下戒备互相交流的全民业余健身运动，广场舞对构建和谐社会、增强社区活力无疑有其独特的现实意义。

55岁的李胜明来自河北，由于工作原因现如今他已把家搬至甘肃省庆阳市庆城县。在谈起广场舞为什么这么流行时，李胜明表示一是因为广场舞不像其他运动，还需要购置器材才能进行锻炼，只需要一块场地一个音响的广场舞在加入时成本就很低，而且加入的门槛也很低，有无舞蹈基础的人都可以一起跳，包容性比较强；二是由于以前的条件和时间所限，许多喜欢跳舞的人没有条件也没有平台，现在年龄大了反而有这么好一个平台，我们当然喜欢跳了。

广场舞爱好者在武汉黄陂云雾山一同起舞。　**新华社**发

赋予生活新意义

广场舞究其本质还是舞，不是健身操，这为曾经喜爱舞蹈的中老年人提供了一个绝佳的再次学习机会，在精神层面也为这部分人群弥补了年轻时的一大遗憾，这样一种随着社会经济发展的“失而复得”对这部分中老年人来说便显得愈发珍贵。

庆阳琼缘舞蹈队的队长李琼今年46岁，是长庆油田采油二厂的一名普通职工。生性活泼、喜爱舞蹈的她在2011年一手创办了舞蹈队，负责舞蹈编排、服装设计、乐曲选定、组织比赛等大小事宜。队里每一个人在谈起这位领队时都是赞不绝口。

曾经，人们印象中广场舞是大爷大妈们的专利，而现在广场舞则真正变成了老少通吃，一个队里花甲之年的老人和“90后”的姑娘小伙同舞同跳也不再是新鲜事。

让上了年纪的人老有所事，使年轻的人暇有所去，这样自娱性与社会性完美兼顾的健身活动注定会成为社会和谐的催化剂。

健康发展　远离争议

然而，随着规模不断扩大，广场舞也引发了噪音扰民、争占场地甚至大打出手等争议。

定西友谊广场锅庄队的领队姚英桂说：“这些事件算是很极端的个例，我们平时跳的时候都会选择去到大广场这种本来就是集体活动的区域，也不会跳太晚影响别人休息。”

不难看出，大部分跳广场舞的人都不希望自己喜爱的这项运动背上扰民、蛮横、不讲理的骂名，每一个真心热爱广场舞的人仍旧希望自己为社会带去的是欢乐和美好而不是困扰和隐忧。

（**据新华社电** 记者**张　睿**）

别让微信“拉赞”伤害体育精神

汪灵犀

“最美小天使—请为4号投一票”“儿童绘画大赛—请投5号作品”……在微信朋友圈为自家孩子拉票的消息链接，相信大部分人都收到过。你会厌烦吗？笔者周围的朋友反正都觉得挺烦的。

最近，这股风越刮越烈，已经吹到了体育场上——湖南一幼儿足球赛的奖杯竟然不是颁给比赛冠军，而是颁给了微信点赞最高的队伍。

本来，运动的好处说不完：运动让孩子更快乐、更健康、更阳光、更聪明。然而，一个朋友圈“拉赞”链接，就让一切都变了味儿。足球不是唱歌绘画，没有那么多主观评判的空间，全凭硬实力说话，赢了就是赢了，输了就是输了。主办方这样随意更改规则，不仅会让在球场上努力拼搏的孩子产生强烈的失落感和挫败感，还会让得冠军的孩子产生投机取巧的心理，“原来冠军就是这么简单啊，别人辛苦练习了一年，还不如我爸爸手指在手机上划几下呢”。

面对家长们的质疑，主办方辩称，这样做是为了淡化幼儿足球的竞技性，希望不会玩球的孩子也能参与。可是，体育的核心精神——更高、更快、更强，本身就带着竞技性啊，正是因为有了公平竞争，体育才变得好看、好玩。如果希望更多孩子参与，主办方完全可以另设一个“最受欢迎队伍”奖。

竞争本身并不是一个贬义词，这个世界本来就充满了竞争。在幼儿教育里适当引入公平竞争，不仅可以让他们尽早认识到规则，也能让他们品尝到进步的乐趣和胜利的果实，给他们带来更多的自信和追求卓越的动力。竞争也告诉孩子，当事情发展不如预期时，应该如何应对，这种技能会让孩子一生受益。

同时，体育运动还能锻炼孩子的团队合作能力和社交能力。孩子们能在运动中学习到他们是一个团队一分子，成功的取得需要所有成员的共同努力，孩子因此将学会尊重规则，尊重团队成员和对手。

体育运动场是儿童重要的学习环境。然而，长期以来，社会上普遍存在着漠视甚至鄙视体育教育的倾向。“头脑简单，四肢发达”，从这句人们经常挂在嘴边的话中我们就可以读出端倪。这其实是不对的。在一些发达国家，体育绝对是精英家庭培养孩子的最重要领域之一，很多名校也特别看重孩子的体育特长，体育好的学生在学校中也是最受欢迎的人。

为了孩子更健康地成长，体育教育也不该缺席。在运动中学会如何自我激励，如何竞争，如何面对挫折，如何保持胜利，这些都比考试分数更能让孩子受益终身。

笔者也曾有过一段短暂的体育比赛经历——参加单位的女子排球赛。虽然时间非常短暂，球队水准也属业余，但是在赛场上和队友们一起努力奋斗的感觉，现在仍记忆犹新，心中的小宇宙在燃烧。比赛最后的比分早已记不清了，然而赢得比赛的那一刻，心里的成就感绝不亚于得了世界大奖。但是如果回到那时那刻，有人告诉我，最后的冠军是按微信点赞数来计算的，我会觉得参加这个比赛本身就是一种耻辱吧。

还是让运动回归体育场，让孩子回归公平竞争吧，别让微信“拉赞”伤害了体育精神。

县域心脑血管疾病全程管理惠民项目启动

本报电（立风） 由国家心血管病中心与辉瑞中国签约合作的“县域心脑血管疾病全程管理惠民项目”，8月14日在北京正式启动。

据介绍，该项目将通过现场和线上疾病防治知识培训、技术指导等手段，提高试点地区基层医生心血管疾病的诊疗能力和技能，以更好为群众提供慢病管理服务，有效支持分级诊疗制度的建设。项目将会每季度邀请专家，到试点地区进行面对面现场培训，并每月举办网络在线培训。同时探索针对基层医生的绩效考核和激励机制，提高基层医生工作效率和学习积极性。