

【解码中国人的运动健康观】

随着中国人生活水平提高，人们越来越将体育锻炼和健康生活联系起来，运动成为时尚，更成为一种生活方式。那么，哪些运动受公众欢迎？为什么这些

运动让更多人趋之若鹜？从中又反映出中国人对于运动健康观念的哪些变迁？本报为此推出“解码中国人的运动健康观”栏目，敬请关注。

中国人为何越来越爱跑步

本报记者 彭训文

江玮，30岁，成都一家投资基金公司副总。和很多上班族一样，她生活忙碌，衣食无忧。而和一些上班族不一样的，她还是一名马拉松爱好者。

上周六，成都国际马拉松（下称成马）开赛。江玮参加并跑全程。满头大汗的她却说：“没有什么跑步不可以解决的”。

近年来，马拉松成为颇受中国人欢迎的健身方式之一。今年上半年，仅在中国田径协会注册的马拉松赛事就举办了65场。预计到今年年底，各项马拉松赛将超过400场，参赛人数逾500万人次。

中国人为什么会迷恋上马拉松？是欢笑、是泪水、是坚持……无论是上周六开幕的成都国际马拉松，还是刚刚落幕的北马，这些情感都弥漫在参赛跑友中间，成为一种集体情绪。这种情绪温暖着他们，也温暖着如今的全民健身热潮。正如很多跑友说的，“生活本身就是一场马拉松”。

健身又健心

“明明这么痛苦，为什么就是放弃不了跑步？因为全身的细胞都在蠢蠢欲动，想要感受强风吹拂的滋味。”

“这次‘北马’（指北京马拉松赛）有欢笑，有泪水，有感动，有痛苦，有坚持，有我爱的人们。”

这是一个名叫“团长JC”的网友在参加完北京马拉松后写下的话。他在参加北马时遭遇抽筋，仍坚持跑完比赛。

谈及跑马拉松的感受，他这样描述：“这是属于我们的时间，由我们决定是快还是慢，为什么要周而复始地奔跑，因为只有跑得越远，才能离自己越近，我们不断试探现实的自己，超越那个想象中的自己，不是极限阻挡了前进的脚步，而是不够强大的心，阻挡了人生的多种可能，前方有千百种感受，人生有无限种可能，我正在做的，就是让自己变得更完整。”这可以作为多数坚持参加中国各地马拉松赛跑者的代表性情感。

对跑友来说，马拉松意味着坚持不懈的努力、顽强前行的勇气、战胜自我的挑战、实现突破的狂喜。

作为一个大学时跑800米测试都困难的体育“后进生”，江玮对此感同身受。3年前，她在朋友鼓励下练习马拉松。“当时第一次练习长跑，跑200米歇100米，坚持1个月后，我逐渐能完整跑完5公里。”到现在为止，她已经跑完13个全程马拉松，几十个半程马拉松。谈起跑马拉松后的变化，江玮说，“感觉身体变更健壮，心态也舒畅了很多”。

“马拉松除了锻炼身体的基本功能之外，还肩负着精神锻炼职能。”文化学者李大白认为，跑友参与马拉松运动强调的不是竞技，而是坚持的精神和挑战自我的态度，“在西方学者马斯洛的需求理论中，这已经达到了人的自我超越的需要”。

可以肯定的是，随着现代都市工作和生活节奏加



图为2017成都国际马拉松起跑仪式现场。

成商摄

快，越来越多的人愿意开始通过群体性、互助式的慢跑训练、马拉松比赛，来追求一种更为健康、时尚的生活方式和个人形象，这无疑对他们更好地投入工作和生活大有裨益。

多赢且普惠

“跑步没有太多场地器械要求，没有性别年龄要求，也没有时间限制，天气因素也可排除，下雨天可以在跑步机上跑。只要有几双合适的鞋子，在各种较为广阔的场地上都可以进行，速度可以自己调节，自由度极高。”北京跑友王先生这样分析跑步受欢迎的原因。据全国体质健康调查数据显示，现阶段中国以走、跑形式锻炼的群体占总体育人口的60%。

社交媒体的兴起，让跑步变成一种可以分享的社交方式，记录健身数据、定制训练计划、相互点赞、约跑等让跑步乐趣陡增。作为一名资深跑者，王先生十分愿意在微信朋友圈和运动App里“打卡”秀跑。他说，这不仅仅是一种炫耀心理，更是对自己的督促和鞭策，“我希望让大家看到自己坚忍不拔的健康形象，既然我‘晒’出来了，就一定要坚持下去”。

对于举办者和赞助商来说，马拉松还是一个不会赔钱的项目。跑友全年性的训练参赛周期、数百万人次的参与规模以及众多跑步俱乐部、运动装备、App产品所构成的商业闭环，让跑步成为体育产业新的

“蓝海”。在采访中，很多跑友对运动装备的选择颇为讲究，代表性的说法是：“合适的装备是科学跑步的第一步”。

而对于赛事举办地而言，每场比赛转播都是一部超长的“旅游宣传片”，每一块纪念奖牌都是一张移动的名片。本届成都马拉松在路线上设置了8个音乐加油站，用川剧、摇滚、说唱等形式，把“金沙文化”“三国文化”和熊猫主题搬上舞台。赛事主办方相关负责人表示，“我们希望通过比赛把马拉松魅力、成都历史文化、城市风貌展示出来，对于赞助商、城市、跑友和市民来说，这是多赢的”。

让更多人通过马拉松赛对运动健康感兴趣，并愿意参与到全民健身中来，是各地地方政府举办赛事的重要目的之一。成都市体育局相关负责人表示，今年将组织不少于2400场全民健身活动，通过体育健身促进市民体质提升。为此，成都市计划建设500公里天府绿道，供市民跑步健身。到“十三五”末，成都将实现全民健身场地全覆盖，公共体育服务半径实现“城市15分钟健身圈、农村5公里健身圈”。

“当今马拉松已经超越体育本身，集经济生产力、文化传播力、社会亲和力和政治影响力于一体，成为一项综合性民生工程，对促进健康中国战略意义重大。”国家体育总局田径运动管理中心主任杜兆才说，马拉松正在改变着我们的生活、我们的城市，引领着中国人运动健康观念发生可喜的变化。

近日，国家卫计委公布了第四次全国口腔健康流行病学调查结果。根据调查，口腔健康并未引起大多数人的足够重视，尤其是中年人口腔问题丛生，罹患脑卒中、心脏病的风险增多。

口腔健康是共识，可落实到具体行动中却不是那么回事儿了。调查显示，只有不足四成成年人每天坚持刷牙两次。

人人都想要健康的身体，大多数人也希望有健康的生活方式和习惯，可现实情况却往往事与愿违。抽烟酗酒、常年熬夜、久坐玩手机、经常吃外卖……这些看似平常的生活方式，其实都暗藏健康风险。

饮食结构不合理、缺乏锻炼、烟酒消费过多等“恶习”，是造成高血压、糖尿病等慢性病高发的重要原因。如今，恶性肿瘤已成为紧随心脏病之后导致居民死亡的第二大慢性疾病，城市女性乳腺癌、肠癌、甲状腺癌增长趋势明显。研究证明，如果一些不良生活方式维持10年，患癌风险会增大，不良生活方式已经成为主要诱因因素之一。

不健康的生活方式看似“享受”，副作用却极大。然而，习惯的改变绝非一日之功，如何促使公众养成健康的生活方式，是一项难度不小的大工程。

近年来，国家为促进公众健康可谓“操碎了心”。《“健康中国2030”规划纲要》提出加强健康教育，塑造自主自律的健康行为等行动计划；《中长期青年发展规划（2016—2025年）》提出，要引导高校学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”，养成健康文明的生活习惯。

从公众自身而言，追求健康生活既需要“痛下决心”，摒弃不健康的生活习惯，也需要“细水长流”，逐渐养成良好的饮食、运动习惯。

另一方面，整个社会健康习惯的养成，也需要通过跨部门合作开展健康促进行动，动员全社会共同参与，把健康融入相关政策，让老百姓养成健康的生活方式。

例如，针对饮食问题，应持续推进国民营养健康计划，引导居民形成科学的膳食习惯，推进健康饮食文化建设。针对烟酒问题，应全面推行控烟履约，运用价格、税收、法律等手段提高控烟成效，并加强限酒健康教育，减少酗酒情况发生。

养成健康习惯，既要靠自律和他律，也离不开全社会的健康氛围。只有多方合力，才能将意愿通过行动而变成现实。

健康习惯养成需多方合力

刘焯



国家重点研发计划专项

种子繁育技术装备研发青岛启动

新华社青岛9月25日电（记者张旭东）国家重点研发计划专项“种子繁育技术装备研发”近日在青岛启动，这个项目由青岛农业大学牵头主持，计划2020年12月完成。

专项负责人、青岛农业大学机电工程学院院长尚书旗介绍，“优良品种+优质种子”是确保农业增产增收的根本。目前我国种子繁育技术受机械化水平制约，新品种的推出周期、种子品质均落后于欧美发达国家。因此，亟须研究包括小区精量播种、去雄授粉、高净度收获、精细选别、活性和健康检测等关键技术装备，尽快提升种子繁育的机械化效率与精度。

尚书旗说，“种子繁育技术装备研发”项目将针对种子繁育过程中存在的种子质量低、制种成本高、生产效率低等问题，提高种子繁育生产率与作业精度，降低作业成本；在国家重点育种基地试验示范，建立高品质、高效率的种子繁育与加工机械化农业生产技术体系，以保障优质品种的选育，构建更加规模化、专业化、机械化、标准化的种子繁育工程技术装备体系。

据了解，这个项目由青岛农业大学联合农业部规划设计研究院、北京农业信息技术研究中心等3家科研院所，以及中国农业大学、浙江大学等6所高校和5家企业组成的创新团队共同承担。

农村垃圾走上超市货架

——浙江农村这样解决“垃圾围村”

本报记者 汪灵犀文 彭训文图

浙江杭州大型超市的货架上，由桐庐县农村生活垃圾“变身”而来的有机肥深受顾客欢迎。

“垃圾变废为宝的秘密在这里。”桐庐县环保局自然生态科科长葛丹介绍，一台垃圾处理设备一天就能处理500公斤可腐烂的生活垃圾，经过一系列加工流程，“这些以前臭气熏天、让人头疼的垃圾‘身价’一下就提高了，现在还被当成礼物送人呢！”

经过两年多试点，浙江垃圾减量40多万吨，农村生活垃圾集中收集处理建制村覆盖率已经达到98%以上，全省建太阳能垃圾堆肥房1849个，不仅解决了“垃圾围村”，还变废为宝，带动经济发展。

让垃圾分类人人懂

垃圾的有效利用离不开前期的正确分类。可是，垃圾分类在城市推行了十几年，成效尚且不大，在农村能行吗？

东阳市瑛山村党支部书记严红星刚开始也很犯愁。为了教村民分辨垃圾类别，基层干部把各种创造性的土方法都用上了。按照“可燃的”厨余垃圾和“不可燃的”其它垃圾分类，买台宣传车各个村轮流跑，培训老师进村入户“手把手教”……现在，到浙江的乡村四处走走，就能发现垃圾的分类处理做得很有效。安吉县上堡村村民黄爱珍说：“我们这里，人人都知道垃圾要分类。”

相较于城市，农村人口相对稳定，且是熟人社会。乡镇干部借着人们“好面子”的心理，每个月评出“红黑榜”，张榜公布。对于排名靠前的，还奖励几十元的小礼品。各级政府同时组织妇联、团委、工会等团体进村入户做宣讲，一系列宣传、引导、奖励机制把农户充分调动了起来。



垃圾分类



资源化处理



农家土肥产品

让资源利用最大化

源头分类只迈出了垃圾分类的一小步。针对各地情况不同，浙江省各个试点镇探索出了不同的垃圾处理办法，主要有3种：机械化快速成肥、太阳能普通堆肥和微生物发酵。

“针对山区、海岛、平原等不同地形农村的特殊性，因村制宜采用不同模式。”浙江省农办社会发展处处长邵晨曲说，村集体薄弱、村庄规模小的，推行经济实用的太阳能沤肥模式；经济条件好、人口居住相对集中的村庄选用微生物快速发酵资源化处理模式。

对不可腐烂的垃圾，一部分会被回收公司回收，剩余的都被填入焚烧炉内。“炉里提前加入了烘干预处理设备，使得垃圾焚烧效率达99.9%，剩余炉渣还可成为空心砖的原料。”诸暨市农办副主任蔡建根说。

让政策配备齐跟上

垃圾分类想要成功，必须建设终端处理设施，一台机器动辄投入数十万，不是一户能够承受的。

为此，浙江省财政按照试点村数量和平均每村30万元的补助标准实行切块下达。补助资金专款专用。试点两年来，省拨财政

资金4260万元，农村垃圾治理工作总投入13.6亿元。“目前，浙江各级财政每年投入资金44亿元，配置农村垃圾中转站近3000个，垃圾车6.7万台，全省农村保洁员13万人。”浙江省农办相关部门负责人说。

现在，以垃圾分类为主的村庄整治工作，成为最受农民欢迎也让农民最为受益的一件实事。百姓对垃圾分类工作肯定的背后，是浙江完备的顶层设计、各级政府配套的资金支持以及所有村民亲身参与的共同结果。

从“污水靠蒸发、垃圾靠风刮、室外脏乱差”变成“污水有了家、垃圾有人拉、室外开鲜花”，浙江将垃圾变废为宝的尝试值得研究和借鉴。