



工作放首位 锻炼靠后排

30+人群 为何成运动困难户?

□本报记者 黄葵 王香闻 周美玉

前不久,国家体育总局发布了《2014年全民健身活动状况调查公报》,其中30至39岁年龄段经常参加体育锻炼的人仅为12.4%,在采访中,不少人表示自己“中枪了”,为什么30+人群抽不出时间来锻炼?专家对此又有何建议?

34岁女律师:

目前工作排首位 以后有时间了再补锻炼

“您说的30-39岁人群经常参加体育锻炼仅有12.4%这条新闻我还真看过,当时就想自己没在这范围内啊,而且跟我类似的人还真多。”初见晓雯,记者刚介绍完采访内容,她就迫不及待地说起来。

晓雯今年33岁,大学毕业后做了一名职业律师。开始是做劳动争议方面的诉讼,后来转到一家金融律所做上市业务,跟着经理全国各地跑。她告诉记者:“这时我才知道什么叫忙:上午刚开完会,中午提着行李就得往机场赶;这边还在回北京的路上呢,公司那边已经把出差的机票订好了。您说说,我都忙成这样了,哪还有时间锻炼?”

她忽然想起了什么,又说道:“也不能说我一点没锻炼。我有点小洁癖,每次出差都得带上自己的床单、被单和拖鞋什么的,所以行李箱很大,我拖着这么大的一个箱子到处跑,也很费体力的。”

看记者一脸疑惑的神情,晓雯解释道:“我在网上查了一下,体育锻炼是指人们根据身体需要进行自我选择,运用各种体育手段并结合自然力和卫生措施,以发展身体、增进健康、增强体质、娱乐身心为目的的身体活动过程。所以,每个人要根据自身的情况来进行体育锻

炼。那些公园里的大爷大妈们都退休了,他们空闲时间多,当然可以变着花样地锻炼了,我们30-39岁年龄段的人群就不同了,在单位里,上有老板盯着业绩,下有刚入职的员工盯着我们的位置,不全身心地努力工作,说不定哪天就会丢饭碗。”

参加体育锻炼可以使身体更健康,不是更有利于工作吗?对这个问题,晓雯的答复是:“我明白这个道理。以前我曾去健身房锻炼过,跑步后出一身汗确实很舒服,可我转到这家律所后,附近没有健身房,去原来那家路上需要一两个小时,实在不划算。你看,花几千元办的会员卡,只能这么闲着。”说着,她拿出一张健身会所的会员卡。

记者问她:“那你就继续这种状态吗?”晓雯想了想,说道:“我们部门经理快升职了,他空下来的这个职位有几个人选,相对来说我机会最大。这个时候我可不能掉链子,再拼拼吧,一旦升职,以后参加锻炼的机会多着呢。有句话说得好:今天工作不努力,明天努力找工作。我是个女的,以后要结婚、生小孩,咱能拼的不就是这么几年吗?趁着现在身体还行,应该把工作放第一位,以后有时间了再把这缺的锻炼补上来。”

36岁私企老板:

忙得没有私人时间 眼看身体发福却没办法

今年36岁的张谦毕业后就在北京漂泊,经过多年打拼,现在经营着一家有30多名职工的企业。提到体育锻炼,张谦苦笑着说:“哪有时间啊,每天一睁眼,就思考着业务怎么做,毕竟有30多人的工资要发呢。”

说到体育项目,张谦喜欢的种类很多。“羽毛球,我单打很厉害,在大学里获得过年级冠军。乒乓球也能打两下子,台球的球技也可以。”提到现在的体育活动,张谦苦笑着说:“也就是游泳,还是带着儿子一起,在泳池里都得看着孩子,真正游起来的时间也很短。这也不能叫做游泳,也就算是‘戏水’吧。”

一方面是要经营公司,另一方面是因为孩子,把张谦两口子的时间占满了。俩人没有孩子的时候,还经常约着朋友一起打球、爬山。“忙碌了一周,锻炼身体出出汗,特别舒服。”张谦说:“而现在的情况是平日上班,晚上陪孩子,周末还得送孩子参加各种课外班,几乎没有了私人时间。”看着日渐发福的身体,张

谦也比较苦恼。“上大学的时候还是腹肌八块,现在就剩一块了。”他自嘲地说。平时,公司办公室也会组织一些文体活动,“也就是周末爬山,或者到农家乐吃个饭之类的。打个球赛也打不起来,感觉现在年轻人参与体育运动的时间很少,可能是工作时间比较紧张的原因。”张谦分析。

为了让大家多锻炼一下身体,张谦在公司放了一个乒乓球台子,午休的时候大家能一起打一会儿球。近期,还更新了会议室的桌子,“买的那种一面是会议桌,翻过来另一面能当台球桌的。”公司场地有限,为了职工能多运动一下,张谦也是费尽心思。

进行体育锻炼的好处很多,张谦也明白这个道理。“能够调节人体紧张情绪的作用,恢复体力和精力,让疲劳的身体得到积极的休息,才会更加精力充沛。道理都懂,但是真做不到经常去锻炼身体。”张谦无奈地说:“一方面是没时间,另一方面也是心累,没心情。”

38岁文化传媒公司职员:

爱锻炼没中枪 近20年基本没去过医院

“由于环境因素,我从小在校园里长大,接触到篮球、乒乓球、羽毛球等球类活动,这些爱好伴随我近二十年,收益匪浅。可以说,体育是照亮我生命的明灯,它是我健康快乐之源泉!”在一家文化传媒公司工作的王雪向记者表达了对体育的酷爱之情。

王雪告诉记者,大球小球都算上,球类是她的最爱。不论是什么烦恼,有什么焦虑,只要走进球场,一切一切的不愉快都会烟消云散。早在2003年非典泛滥之时,王雪就组织亲友去公园、去球场锻炼身体,参与的人数有二三十人,经常是两支球队同时活动。一支是男子青年为主的足球队,另一支是女性、老年人为主的排球队,用球是软式排球,不容易伤着手。

对于第一次打软式排球的人来说,需要找手感和球的落点,发球十分关键,发得好可以直接得分;另外就是打配合,有个好的二传,传球到位,进攻手跳起

扣球,“扣中得分,那感觉自己就是明星,超级爽啊!”由于是软式排球,球内是海绵填充物,因此,球打到人也没啥伤害,老人和孩子都非常喜欢,每天都盼着周末去打球。家庭球赛就像一个party,大家一起欢乐,一起出汗,一起聚餐,感觉真的非常好!

那足球场可就是另一番景色了!这里一般是清一色的男同胞,但偶尔也会有女士来起哄,王雪就属于这类全才,只要是球类,没有她不爱玩的。王雪说:“我和男士们一起踢球,也不觉得自己弱势,倒觉得有些男士,脚下有点磨叽,让人着急。”王雪说:“我老公球踢得不错,女儿文文静静的也喜欢上了足球,那一招一式有模有样的。后来女儿进了大学,还当起了学生会的体育部长,并亲手组织了一支外文系女子足球队呢!”

王雪聊起体育锻炼就眉飞色舞。记者问她:“你喜欢的球类有多少种啊?哪种球类水平最

高?”王雪坦言:“玩球的种类可就太多了!我反着说吧,像那些冷僻的球我不玩,比如曲棍球、冰球、水球我没机会玩,有点群众基础的球我都玩,包括网球和棒球等等。球类给我带来了太多太多的快乐!”

王雪在中学曾是校篮球的后卫,工作后是行业网球队的一名队员,在全国性行业内网球比赛中拿过混双亚军,女单前6名;代表所在单位取得过乒乓球团体冠军,羽毛球单打前6名,踢毽比赛第2-3名,可以说王雪的运动天赋真是棒棒的,令人刮目相看。

面对“30-39岁人群经常参加体育锻炼仅有12.4%”这条新闻,王雪自豪地说:“我没有中枪,我属于这12.4%的经常参加体育锻炼人群,多年经常锻炼的结果就是很少生病,近20年没怎么去过医院,医疗费花得很少。经常锻炼的人,大多数热情开朗、性格随和、亲和力强,浑身都是正能量!”

东城区体育局副局长马力:

建议把锻炼当成一件事儿来干

北京市马术运动协会副主席、东城区体育局副局长马力指出,30至39岁是人生压力最大的阶段,这个阶段如不进行体育锻炼就会慢慢出现郁闷、压抑、憋屈、不如意、发无名火等现象,在这种状态下人体生理上就会分泌一种毒素即祛甲肾上腺素,会导致人的过早衰老,皮肤发暗,思维缓慢,反应迟钝,最后就是恶性循环;反之,如果经常参加体育锻炼,就会把压力释放出去,得到更多的快乐,在这种状态下,人体就会分泌脑内吗啡,能够使人大脑细胞返老还童,思维敏捷,反应迅

速,最后形成良性循环。

马力强调,运动是一个循序渐进的过程,平时要把锻炼当成一件事来对待,每周最少要有三次以上的有氧锻炼,让自己出汗,通过出汗来排出体内毒素。如果没有时间锻炼身体的话,以后一定会有时间来生病。每天进行体育锻炼,就是在为自己的健康银行储值,那种先忙事业,今后再补充锻炼的观点也是不对的,就和吃饭一样,今天两顿不吃,明天难道要吃五顿饭吗?总而言之,体育锻炼要形成习惯,循序渐进并持之以恒。

马力说,对于健康的认识,世界上有两种人,糊涂人和聪明人,糊涂人的一生是:挣钱——攒钱——等病——看病——花钱治病——靠药维持生命——最后是痛苦而终,一句话就是:为钱生、为钱死、为钱奔波一辈子,吃钱亏、上钱当、最后死在钱身上;聪明人的一生是:挣钱——花钱——锻炼/健身——享受和品味生活——提高生活质量——健康长寿——最后是无疾而终,一句话就是:个人不受罪,家人不受累,国家省药费,和谐全社会。



小链接:

何为“经常参加体育锻炼”?

经常参加体育锻炼的定义:将每周参加体育锻炼频度3次及以上,每次体育锻炼持续时间30分钟及以上,每次体育锻炼的运动强度达到中等及以上的人,称为经常参加体育锻炼的人。