



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 王香阑 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岁年龄组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具体情况进行体育锻炼

**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多个人的工资要发呢。”

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。不论是有什么烦恼，有什么焦虑，只要走进球场，一切的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。一支是男子青壮年为主的足球队，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。