

政府关心百姓健康,以致各种各样的全民健身活动一浪高过一浪,开展得红红火火。然而深入到百姓中间,会发现,很多想参与其中的人不得已成为了“看客”和“旁观者”。这样的现状,实际上给有关部门提出了一个课题——全民健身活动如何才能吸引更多的百姓。——编者

# 健身工程须贴近百姓

## 焦点话题

“现在日子好了,自然就想追着追求健康。政府为我们农村修建了健身场地,安装了健身设施,按理说我们应该知足了,但是我们还是觉得缺点什么,就是贴近我们百姓的健康指导少,有组织的健身活动少。”有百姓这样讲。 “我们经常看到公园、广场在热热闹闹地搞活动,可是我们怎么能参与呢?”如果社区、街道能够多组织一些活动来调动大家的积极性,我们一定乐于参与,一个人锻炼没劲。”我挺想健身的,就是不知道练什么,谁能给我做一下指导呢?”……如此看来,在一些基层群众体育工作的开展出现了真空。为什么会有这样的情况呢? 一位不愿透露姓名的基层群众体育干部告诉笔者,现在在基层群众活动中看起来很美,很丰富,却有点雾里看花,水中望月。他说,现在各层面的群众体育活动呈现出启动仪式多、健身展示多的特点,参与者比较固定,都是各单位、各街道的健身积极分子。只要哪里有活动,一拉出来就是成形的表演队伍,普通居民当然难以参与其中。并且很多活动只是搞了启动仪式,落实得怎么样很难说。究其原因,他认为主要是人力有限,工作难深入。“我们街道负责体育工作的只有我一个人。另外,我还有其他的工作要做。有限的精力让

我们也只能是落实上面布置的活动。不可能深入下去组织一些社区居民喜欢的活动,更不可能做详细的健身指导。”这位基层体育工作者流露出许多无奈。 对此,北京市体育科学研究所白二宇研究员认为,群众体育发展到一定程度,就应该由由点到面、由广度到深度的层面发展。 “一个人的力量终究有限,但众人拾柴火焰高。”白二宇认为,基层组织应该通过培养骨干的方式使得星星之火燎原,让更多的普通百姓成为群众体育的带头人。有了这些带头人,在活动组织上、健身指导上就可以做得更细致、更到位、更专业。 白二宇告诉笔者,在群众体育发展初期,在广大人民还局限在由“不动向动”转变的层面时,宣传普及,以参与人次为量化衡量指标是有历史意义的。但是现阶段,在更多的人处于“由动向怎么动”这个科学转变的过程中时,各级体育工作者就应该把工作做深、做透,加强指导力度。 白二宇举例说,时下五彩斑斓的全民健身路径基本遍



布全国的各大城市乃至部分乡村,但绝大多数人都不知道如何科学地利用这些器材。不同的身体条件就要选择不同的器材、不同的器材组合、不同的使用顺序,因此,专业的指导是必不可缺的。而要想做到这些,就必须发挥全社会的力量,由体育部门组织层层培训,让普通市民都成为这个链条上的一分子,把大家的积极性都发挥出来,才可以做到深入。 对于时下搞得红红火火,动辄万人、千人参与的各种体育活动,白二宇认为,形式上的东西要有,但不宜多。对于体育部门来说,更多的功夫应该放在看起来细微、平常的群众日常健身活动的组织、管理和指导上,让健身工程真正贴近百姓,为人民群众服务。 文/张旭光 图/展龙

一个启动仪式连着一个启动仪式,一个“万人健步走”接着一个“千人舞太极”……时下,全国范围内群众体育开展得可谓红红火火,蔚为壮观。效果怎么样呢?场馆里、公园里,甚至马路上涌动的成百上千健身大军是明证。不过,大规模、大场面的活动多了,自然而然地就出现了所谓的“形象工程”、“面子工程”。 组织者把精力、时间都放在“大活动”的组织、运作、协调上了,那真正贴近百姓的健身活动、健身指导的“小事情”又由谁来做呢? 在一些地方,由于人力、精力所限,出现了所谓“抓大放小”的盲区。 同样的五彩斑斓的健身路径给人们带来了健身的便利,深受广大百姓喜爱,但是在个别地方,尤其是农村,一些健身路径也成为远离人群的“摆设”。笔者在某村看到,色彩绚丽的健身路径成为该村喷泉广场的一景,很少有人来此进行健身。因为“不方便”。 群众体育应该怎么做?无外乎两种:一种是脚踏实地地深入“抓小”,一种是哗众取宠地表面“做大”。 “大好抓、小难做”。这是很多人都明白的道理。但是对于关系到百姓身体健康的百年大计来说,我们理应做到“形象工程”再“大”再“美”也少搞甚至不搞,“民心工程”再小再难也要坚持搞。 我们追求的,应该是造福百姓的实绩,是为人民群众健康踏实工作的实绩,是经得起历史检验的实绩。而不仅仅是往自己脸上贴金的“面子”、“不要”里子”。

# 面子与里子

旭光

## 科学健身

如果你认为“凡跑步就可减肥”,那看法就有些片面了。从运动生理学的角度分析,人的体重主要受能量摄入和消耗的影响。摄入多,消耗少,体重增加;反之,体重减轻。因此,减肥的原则主要是增加能量消耗,减少能量摄取。跑步固然可以有效地增加能量消耗从而减轻体重,但也常有入经过跑步锻炼后体重非但没有下降,反而增加。出现这种现象,主要有以下几种原因:

- 运动量不够 减肥主要是减去体内多余的脂肪。跑步减肥必须达到一定的运动量才能实现减掉多余脂肪的目的。美国的克利曼医师认为,运动减肥的起点为消耗300千卡的热量,相当于慢跑5000米,如果低于此运动量,减肥效果就不会很明显。一般来说,要想消耗1000克脂肪,需要跑10000米左右的路程。跑步减肥者若没有一定的毅力,往往难以做到。
- 运动量大,饮食也大 有些人跑步锻炼初期,体重有所下降,坚持一段时间后,体重又回升了。这是因为跑步在消耗能量的同时,还

可以刺激消化器官,增进食欲。刚开始减肥时,减肥者尚能控制饮食,使体重下降,一段时间后,由于饥饿难忍,加上减肥的新鲜劲儿已过,索性暴饮暴食,造成体重增加。比如,每天慢跑5000米,饮食不变,一个月后,减体重约1.5公斤,如果每天多摄入相当于25克脂肪的能量,就抵消了慢跑5000米的作用,使体重保持不变;如果多摄入相当于50克脂肪的热量,一个月后,体重就会增加1.5公斤。 不能持之以恒 跑步是一种动作较单一、兴趣性较差的项目。有些人经过一段时间的跑步锻炼后,便因失去兴趣而中止了这项运动。要知道,消化系统的变化比运动系统缓慢。能量消耗明显减少,但胃肠道的吸收功能依然保持“旺盛”状态。此消彼长,体重当然会增加。 另外,人体的胖瘦在很大程度上取决于遗传因素。同样的运动量,相同的饮食,有些人体重下降,有些人体重就可能增加。因此,跑步者不要因同伴的体重下降,而自己的体重不变或增加就丧失信心。适当加大运动量,减少饮食,体重便会下降。 总之,一旦投身于运动之中,就应持之以恒,切莫三天打鱼两天晒网。 文/钱伟

# 为何越跑越胖

# 运动减肥中的心理问题

婀娜多姿的身材,是许多女士追求的目标。然而,随着生活条件的改善,肥胖逐渐成为了一种“富贵病”,既影响健康,又破坏形象,尤其对爱美的女性来说,肥胖更是一种“灾难”。坚持运动可以达到减肥瘦身的目的。但是笔者发现,首先解决运动减肥中的心理问题,减肥往往会以失败而告终。运动减肥中常见的心理问题有以下五个: 对减肥期望值过高 这是人们减肥过程中常出现的现象。希望两个月内衣服尺寸缩小3个号码,或者拿模特的身材作为自己的减肥标准,这些都是不实际的。况且从医学角度讲,骤然减肥对健康有害。你不妨给自己每周制定一个小小的目标。你会发现每一个小目标的实现都让你欣喜不已,而且增加了继续下去的信心。 心情沮丧和焦虑 如果心情总处在沮丧和焦虑之中,减肥计划很可能不会完成,因为你无法坚持下去。保持好心情在减肥过程中不可忽视。你应当告诉自己随着每一次肌肉的运动,那恼人的脂肪都会消耗几克,而你的活力将会增加一分。为了保持运动兴趣,你还可以在条件允许的情况下经常变换运动项目。另外,鼓励自己的爱

人或朋友与你一起运动。调查显示,夫妻两个人在做一件事情时,兴趣和效率都会提高。 没有耐心 运动减肥的难度可以和戒烟相提并论。它要求减肥者在实施时要有决心、耐心和恒心,否则就会功亏一篑。研究表明,人体运动20分钟之后体内脂肪才开始消耗。因此,每次运动最少要持续半个小时,每天坚持。如果有困难,每周至少也要运动3次以上。有些女性在运动几次后发现体重没有减轻,于是就坚持不下去了。这样一来以前的力气就白费了,天长日久,就会表现出右臂粗、左臂细,甚至脊柱侧弯的现象。老年人如果只注重运动系统机能的提高,而忽视心肺功能的增强,就会造成运动系统机能和心肺功能的不协调,在进行体育锻炼时,很容易由于心脏不适应运动系统的活动而出现意外。 因此,专家建议老年人运动要全面发展。这主要有两层意思:一是体育锻炼的项目要丰富多样。不同的体育锻炼项目,对身体机能产生的作用不同。锻炼多样化,有助于身体机能的全面提高。对青少年体育锻炼者来说,更应如此,以免造成身体的畸形



忽视自己身体状况的改善 那些以减轻体重、穿上迷你裙为目标的,女性常常会对缓慢的进展感到失望。如果换一种想法,把自我身体状况的改善视作目标,那就会不断地得到惊喜。比如说,你减肥前爬不动楼梯、游泳游不动,而现在你从事这些活动时不再那么困难,那样气喘如牛,你就会由此鼓起信心和勇气。 运动减肥如同跑马拉松,需要长时间艰苦的努力才能到达终点。它也是一场心理上的战斗。要减肥成功,先要从心理上战胜自己。 文/国家体育总局体育科学研究所 张忠秋 王智

# 户外锻炼勿忘防寒

## 红绿灯

寒冷的冬天,许多人仍坚持户外锻炼,精神可嘉。有人认为,锻炼时人体会产生热量,一般感觉不到寒冷,没有必要防寒。这种观点有点片面。确实,人体运动的时候,由于血液循环加快,身体处于散热状态,所以短时间内感觉不到寒冷。但此时毛孔已张开,冷空气很容易伤害身体,造成隐性伤害,等感觉到冷时,身体被侵害的程度就已经很大了。 冬季锻炼时的防寒包括两层意思: 首先是低温环境对身体健康的影响。古人说的“冬日晨练,必待日光”,其中就有“避寒”的意思。现代气象学研究证实,每天的日最低气温一般出现在凌晨五时左右。冬季凌晨,太阳尚未出来,天气非常寒冷,此时外出锻炼,易受“风邪”侵害,极易患伤风感冒,也易引发关节疼痛、胃痛等病症;身体的外露部位,如手部、脸部(尤其是双耳)也易受冻。一般待太阳出来半个小时后,晨寒就开始缓解。 其次,低温环境下锻炼,很容易出现“负效应”,有违锻炼初衷。研究表明,在寒冷环境下进行长时间运动(如长跑等),体温散失过多,会出现头晕、协调能力下降、步履不稳等征象。此外,低温环境下,人体各器官系统会出现保护性的收缩,肌肉、肌腱和韧带的弹性和伸展性也会降低,锻炼时,容易出现肌肉拉伤、关节扭伤等。 所以,冬季户外锻炼时必须注意防寒抗寒。锻炼者可从以下几个方面御寒: 选择适宜的锻炼时间和锻炼环境 阴雨、雾、雪天不宜户外锻炼,可改在室内锻炼;晴日时,必须待日出之后再到户外;刮风时,应选择向阳、避风的地段锻炼。 锻炼前注意“热身” 尤其是大运动量锻炼前,可通过慢跑、徒手操和轻器械的少量练习,使身体发热微微出汗后,再投身到正式锻炼中去。 穿着要适宜 刚出门时,要多穿些衣



服,热身后可脱去厚衣,锻炼后应及时把汗擦干,随即穿好厚衣。衣着要宽松,不宜过紧。 使用健身器材锻炼时,避免皮肤直接与接触,因为气温降至零下后,人体皮肤接触到冰冷的金属,很可能造成粘连,直接带来伤害。此时,应戴上手套。 锻炼间隙要适当短一些,这是为了避免长时间站立于冷空气中,造成体温下降,肌肉陷入疲惫状态,粘滞性增大,不但影响接下来的锻炼效果,也容易受伤。 文/霍寿喜 图/展龙

## 说练就练

腹肌锻炼可以增强腹肌力量,消除腹部多余的脂肪,保持健美的体形。下面介绍12种简单易学,且无需忍受痛苦就可达到事半功倍效果的腹肌锻炼方法:

1. 身体平躺在床上,双手举过头顶,快速坐起,做屈体运动,用手尽力触摸脚尖。
2. 坐在床上,两腿伸直,同时两手后撑,做单腿左右抬腿。
3. 身体平躺在床上,两手臂上举。上体坐起,同时收腹抬腿,用手掌用力去拍击脚背。
4. 身体平躺在床上,手臂自然放于身体两侧,以确保身体的稳定,继续做收腹抬腿。
5. 身体平躺在床上,双手握木棍或绳子的两端,举至胸前,屈腿穿过绳(棍)后再还原。
6. 站立,手扶门框,做收腹抬腿练习。
7. 站立,左腿在前呈弓步,双手叉腰。用右手和左手同时尽力去摸左脚后跟的外侧,然后还原至叉腰弓步姿势。
8. 身体平躺在床上,双手互握置于脑后,起坐,用右肘关节去碰左膝关节外侧。左右交替为一次。
9. 身体平躺在床上,两手手臂上举,侧平举。左腿左摆向右臂方向靠拢。左右腿交替为一次。
10. 两人背向而坐,相距一臂的距离,做传接重物(10公斤左右)的练习。
11. 站立,双脚稍分开,做转体上举哑铃练习。即当身体向左转的同时两臂上举,还原以后向右做一次。
12. 身体平躺在床上,将右肩斜上方1米处的实心球(或其他重物)搬至左脚外侧0.5米处,然后再搬回原处。左右交替练习。

# 腹肌锻炼12法

腹肌锻炼者可根据自身的实际情况,有选择地进行锻炼。 文/林林

## 健身热线

问:邻居老张与老陈为“参加一种运动好还是参加多种运动好”争得面红耳赤。老张认为,老年人学习能力差,能精通或比较熟练地掌握一种运动就不错了。而老陈却不这么看,他说,老年人参加锻炼的目的是强健身体,并不是为了精通某一个体育项目,那是运动员的工作。他们两个人谁的观点正确呢? 答:正如老陈说的那样,对多数体育锻炼者来说,进行体育锻炼并不是为了单纯发展某一运动能力或提高身体某一器官的生理机能,而是通过体育锻炼使身体机能全面、协调发展。所以,在体育锻炼时,要注意活动内容的多样性和身体机能的全面提高。如果只单纯发展某一局部的生理机能,不仅提高身体机能的作用不明显,而且还会对身体机能产生不利影响。如老年人在进行力量练习时如果只注意右臂力量的发展,天长日久,就会出现右臂粗、左臂细,甚至脊柱侧弯的现象。老年人如果只注重运动系统机能的提高,而忽视心肺功能的增强,就会造成运动系统机能和心肺功能的不协调,在进行体育锻炼时,很容易由于心脏不适应运动系统的活动而出现意外。 因此,专家建议老年人运动要全面发展。这主要有两层意思:一是体育锻炼的项目要丰富多样。不同的体育锻炼项目,对身体机能产生的作用不同。锻炼多样化,有助于身体机能的全面提高。对青少年体育锻炼者来说,更应如此,以免造成身体的畸形

# 参加一种运动好还是多种运动好



# 承重的骨骼不易疏松

运动医学 近年来的研究发现,经常参加体育锻炼,使骨骼“承重”,可起到强壮骨骼的作用。我国有一位从事放射医学30年的医生,通过X线照片观察发现,凡是长期坚持体育运动,尤其是嗜好承重运动的人,其骨密度及强度明显高于不运动的同龄人,爱运动的老年人也极少出现骨质疏松。 承重运动包括用头、手、肘、肩、膝和足部等去顶、推、撞、蹬较硬或较重的承受物,如粗树干、水泥柱、巨石、沙包及墙壁等。跳绳、跑步、举杠铃、俯卧撑、原地跳、爬楼梯、打太极拳等也可算承重运动。承重运动可使肌肉牵张力或肌肉收缩力增强。骨细胞受这种机械性刺激而被激活,自我增生。承重运动还刺激骨组织对摄入体内的钙及其他矿物质充分吸收和利用,吸收的钙不断在骨架中积蓄以增加骨密度的峰值,补充、巩固骨微细结构。另外,运动可使内分泌发生正向改变,有助于提高体内性激素(尤其是绝经期女性雌激素)水平,这对促进骨代谢、预防骨质疏松有积极作用。 运动贵在长期坚持。一般说来,每周运动5次,每次30分钟左右,就能起到预防骨质疏松的作用。即使长年卧床的病人,也应尽可能每天离床活动,使骨组织承受负荷,使肌肉多进行收缩运动。整天坐办公室的人,不妨常伸伸腿、踢踢脚,哪怕每天能坚持多走一段路,对强健骨骼也大有益处。老年人适量运动的同楼梯、打太极拳等也可算承重运动。承重运动可使肌肉牵张力或肌肉收缩力增强。骨细胞受这种机械性刺激而被激活,自我增生。承重运动还刺激骨组织对摄入体



动感瞬间 题目:为我加油 摄影:孙善明