

2021年1月7日

第1期

总第2841期

每周四出版

福建卫生报



国内统一刊号:
CN35-0013

邮发代号:33-9



咨询热线:400-991-2221
投稿邮箱:fujianwsb@126.com

主管:福建日报社

主办:每周文摘报社

协办:福建省计划生育协会

健身去,我们更爱新生活

□本报记者 陈坤

对待健康的态度,就是对待生活的态度。

历次重大疫情发生后,人们参与体育运动增强体质的意愿往往会大幅上升。

福建医科大学卫生健康研究院郑振伦教授说,后疫情时代,人们如何才能重新找回对生活的掌控感?最佳答案可能是体育运动。

年轻人,不知不觉瘦了 01

“天天宅家不动真的不利于健康。我就想跟着视频里的教练动一动,让自己出出汗,舒活舒活筋骨。”95后小李说,就算自己属于不太爱运动的一类人群,也会想宅家的时候还是动一动。

疫情期间,线上健身需求暴涨。福建卫生报联合健身机构免

费提供直播课程,每天下午、晚上半小时,引来万人围观。而根据某健身软件的数据,疫情期间,用户运动时长平均每次36.2分钟,对比2019年将近翻了一番。

不仅“云健身”受到年轻人追捧,一些健身互动神器也火了。

年初,90后小黄跟风买了一台体

感游戏的健身环,每天晚上跟着虚拟的健身教练“上天入地”,跟世界各地的玩家PK。三个月下来,小黄不知不觉瘦了20斤。“我教父母怎么玩体感游戏,长辈教我们做美食。”小黄说,工作以后其实和父母有这样的互动次数并不多,疫情期间无法出门,但家人之间的互动更多了。

自己是健康的第一责任人 04

郑振伦教授说,疫情期间,大家不断接受有关健康方面的提示,自然而然就会更加关注健康,同时也不断认识到自己是健康的第一责任人。而必要的体力活动(一般指锻炼身体)是保证健康的一个重要的举措,多参加体育锻炼有助于改善体质,提高抗御疾病的能力。对于全社会而言,越来越多的人注重健康,养成经常锻炼身体的习惯,是促成从以治病为中心向以健康为中心转化的重要一环。

中年人更愿意坚持 02

跟年轻人相比,中年人的运动项目则显得更有“调性”。

不久前,保持了34年的浙江马拉松纪录被41岁的业余跑者羊小军破了,一时间,跑友们在崇拜之余也讨论起来,不都说年轻人体力好,为什么破纪录的是一个年过四十的中年人?

有意思的是,在马拉松这个领域,成绩最好的一直都是中年人,以2017年杭州马拉松为例(数据源自杭马组委会):2017杭州马拉松完赛人数最多的是,男子44岁(314人)和女子45岁(61人)年龄段。此外,无论是全马还是半马,男女平均成绩最好的均为40~49岁的跑者。

究其原因,马拉松不是一项吃“青春饭”的运动,它需要长期训练和跑量积累。

福州资深耐力跑者、约跑跑跑俱乐部创始人高妙桂说,经过多年系统训练取得的成熟经验和技巧,中年人更明白坚持与蓄力的重要性,比年轻跑者更能把控比赛,不会像年轻跑者一样从一开始就发力,以至于在后半程严重掉速导致成绩不佳。

除了马拉松,中年人还喜欢越野等挑战极限的运动。在跑马圈有这么一句话:越野是马拉松的归宿。到山间,到深涧,身体是地狱,目之所及是天堂,愉悦之感比马拉松更强。福州美食与户外的群体组织“投闽状”组织者如昨说,队伍中,40~50岁这个阶段参与者的完成率比年轻人高太多。他们懂得怎样保持体力、保存实力,坚持到最后,不像年轻人,冲动热血,一下子就耗光大部分体力。

这也跟生活阅历和心境有关。人生中场,遭遇“中年危机”,他们希望通过达成一个工作之外的目标来证明自己,树立信心。



只要看老年人的朋友圈,就知道福州哪里景色好 03

在健身这一领域,老年人也从未缺席。

“不上班,也要把生活安排得满一点。”半年前退休的余良珍,保持着每天6000步的运动量。除此之外,她还常组织家人去郊游,背上包,带上相机,福州的几大郊外公园都被她逛遍了。朋友们常说,眼下福州哪个公园景色好,只要看余良珍的朋友圈就好。

余良珍本身是营养师,对饮食的控制也心中有数。半年前,她被查出血糖处于临界值,于是开始控糖,控制热量摄入。经过半年的运动和饮食控制,体重已经减了11斤,血糖也降下来了,其他检查结果均维持正常。

余良珍说:“老人不要一

天到晚围着孩子转,也可以活得很潇洒。我治不了病毒,但可以让自己过得更健康一点儿,通过锻炼可以放慢老化的速度。”

而随着人们生活水平的不断提高,老年人健身也呈现出新的特点。据中国老年人体育协会副主席温文介绍,老年人的锻炼方式更加个性化、多样化,他们已经不满足一般的溜溜弯、做做操,在免费的露天健身设施上活动一下,而是追求去参与一些更加科学系统、更加有效有趣的项目。

省老年人体育协会秘书长兰福生建议,健身场馆增加一些“适老化”的设备,为老年人的健身提供更多元的选择。

链接

大数据

在过去的一年,居家健身运动异常火爆,运动健身用品电商消费呈现持续性的爆发式增长态势。国内某电商平台的大数据显示,平台上跳绳成交额就同比增长56%,哑铃同比增长60%,拉力器同比增长109%,划船机同比增长134%。

健康意识

去年,某家商业机构发布的《中老年健身行为》分析报告显示,49岁以上中老年群体中,88.4%的大爷大妈都有健身习惯,66.4%的中老年人几乎每天都健身。不难看出,运动锻炼已经在中老年群体中成为一种流行趋势。

本版责编:蓝旭