

上海市民体质再次领跑全国

经常参加体育锻炼的人数有了大幅上升

本报讯（记者 厉苒苒）今天，上海市体育局发布《上海市 2014 年国民体质监测公报》及《2014 年上海市全民健身活动状况调查公报》。两项公报显示：上海市民体质第三次领跑全国，继 2005 年、2010 年两次“夺冠”后，再度蝉联国民体质“大金牌”。同时，经常参加体育锻炼的人数比例较 2008 年有大幅上升。

本次国民体质监测结果显示，上海市 2014 年国民体质综合指数为 107.91，高于 100.54 的全国平均水平，超过 2010 年的水平。其中，男性人群 106.23，女性人群 109.54，乡村人群 109.89，城镇人群 107.27，均列全国第一；体质达标率同样创历次监测最好水平，为 95.8%；体质优秀率有所增加，市民体质持续保持良好水平。自 2000 年至今，15 年来本市市民体质水平稳步提高。

（两个公报解读详见 A19 版）



■ 上海市民健身走“一枝独秀”的背后，有着全市范围内修建健身步道的功劳

本版图片记者 周国强 摄



文体社会

今天，上海市体育局发布《上海市 2014 年国民体质监测公报》及《2014 年上海市全民健身活动状况调查公报》。两项公报同时公布这在上海体育史上还是头一遭。

在专家眼中，将两项调查结果结合起来看，体育锻炼人数的增加和市民体质水平的整体提高，具有强烈的内在逻辑关系。而两项调查的同时公布犹如给申城市民“把脉”，不但有利于对未来全民健身的发展方向有所贡献，更能提供未来体育产业的发展思路。

双剑合璧因果衔接

在上海体科所体质研究与健康指导中心主任刘欣眼中，两份公报的公布犹如双剑合璧，对于上海体育未来趋势有着重要的借鉴意义。

“如果说体质监测公报是体质调查的结果，那健身状况调查公报就是形成这一结果的原因分析。”以年轻人肥胖率增加为例，事实上，通过健身状况调查，我们不难发现，年轻人虽普遍具有锻炼意识，但却没有锻炼恒心，参与人数多，经常参与人数少。这一“因”难免造成肥胖率增加这一“果”。两份公报中，体现的问题大多有所衔接，这对于未来市民体质优化改善也有着重要意义。

在刘欣看来，自我锻炼，“自己琢磨”人数的庞大造成大多数市民无法将健身持之以恒，“这也提醒了我们的相关部门，应当适当引导市民更科学健身，甚至应当在力所能及的范围内，给予老百姓更多体育锻炼上的指导。”而在健身走“一枝独秀”的背后，其实也有着上海在全市范围内修建健身步道的功劳。打造体育公共服务体系，为全民健身提供设施条件，科学指导等，在上海已成为看得见、有成效的行动。“打造体育生活圈，提



记者手记

阳光初绽，大渡河路长风公园 4 号门内，长风社区健身苑渐渐热闹起来。晨起锻炼的人们陆续来到这里，坐落于绿荫环绕中，这里成为附近居民健身锻炼、活动筋骨的好去处。这片四百平方米并不起眼的健身场所，是上海市第一座社区健身苑。直到今天，这片小小健身苑依然发挥着自己的巨大作用。

今天你健身了吗？越来越多的申城市民已将

给申城市民“把脉”
为全民健身“献计”

——两项公报同时公布的台前幕后

高体育生活化，这在未来也将能解决公报中反映出的‘体锻没时间’这一老大难。”刘欣说。

“非典型调查”更真实

在此次上海全民健身活动状况调查中，上海市体育局首次引入了第三方权威机构国家统计局上海调查总队，在历时大半年的调查中，他们对全市 17 个区县、208 个居委会以及学校近 1.2 万名各年龄段的市民进行问卷调查。

在上海调查总队专项调查处副处长何愉看来，相比以往工作，这次调查更有些“非典型调查”的味道：“以往都是上对下机械式的扫描抽样，而这次调查，主要是了解老百姓的需求。参与的市民配合度都非常高。也难怪，每个人不都希望能提高自己的健康水平？！”

他告诉记者一个真实的小故事。今年 3 月 6 日，国家统计局上海调查总队专项调查处的工作人员来到斜土街道日晖六村二居委，进行上海全民健身活动状况调查的首次问卷调查。在居委会干部陪同下，上海调查总队调查员陆文妹来到了第一位受访者、83 岁独居老人刘茂洪的家。通过一系列提问，刘阿婆的健身故事开始慢慢浮现出来：今年 83 岁的刘茂洪老人是新中国首批大学生，虽然如今年纪大了，但她思路清晰，身体较为健康。刘阿婆平时有锻炼的习惯，每天午饭和晚饭之后她都会来到小区旁的绿地进行散步。此外，每周她还会定期参加居委会组织的老人操活动，以此锻炼筋骨。做完调查的刘阿婆得知自己是全上海第一位接受调查的市民之后也很高兴，“感谢国家对我们健康的重视，希望以后能够给我们提供更好的全民健身服务。”

事实上，相比前几次健身活动状况调查，大多由体育局发起，在体育爱好者中进行。本次调查有了调查总队参与，基于人口年龄结构普遍抽样，其结果更能代表申城市民健身习惯的真实水平。

体育产业未来更好

本次问卷调查的内容除了关于市民的健身习惯、体育爱好之外，还增加了体育消费取向等相关内容，这也将对未来上海的体育产业发展起到一个参考作用。上海体育学院产业研究院副院长黄海燕告诉记者：“体育产业是经济转型中的一大焦点，因为这一产业是真正的朝阳产业，在调研中增加关于体育产业类的内容，这也将对上海‘十三五’期间体育产业发展起到参考作用。”

事实上，对于体育产业发展而言，全民健身、国民体质是产业基础，“经常参与体育锻炼人口是体育产业的消费力。而青少年体育锻炼的情况则与未来体育产业可持续发展有着密切关系。从数据来看，上海体育产业的基础很好，支撑条件已经具备。”

此外，一个城市的体育消费力也是体育产业发展的重要衡量指标，“在体育消费方面，上海市民的水平明显高于国家平均水平。促进体育消费无疑将推动体育产业在未来的发展。”

本报记者 厉苒苒

打造体育生活圈
提高体育生活化

国民体质监测公报中所表现出的进步，不但得益于上海城市服务体系的不完善、医疗卫生整体水平的不断提高，还要归功于多年来申城全民健身的坚持不懈。

全民健身不再是城市体育舞台的配角。没有竞技体育那般惊天动地、风光无限，全民健身需要润物细无声的常年坚持，因为市民的健康正是民生追求的根本所在。“天天运动、人人健康”，申城的全民健身倡导这样的理念，追求这样的境界，坚持不懈地努力。

厉苒苒