

申城市民最爱健步走

——解读上海全民健身活动状况调查公报

日常体育锻炼上海市民爱做什么?上海年轻人的锻炼时间比父母多了还是少了?上海人最爱的健身方式是广场舞吗?……这一切问题,如今都有了权威答案。今天,《2014上海市全民健身活动状况调查公报》公布,调查数据显示,从2008年至今,上海市民体育锻炼的参与度进一步提高,特别是经常参加体育锻炼的人数比例有大幅上升,达到38.4%(含儿童青少年)。市民参加体育锻炼的意识增强、目的明确;公共体育场所在市民体育锻炼中发挥了重要作用;市民体育消费水平有所增长。

实惠健身

都说上海人精明,实惠。如今,上海人的这项特质似乎从健身习惯中也有了明显体现。

通过本次调查,我们发现与发达国家相比,对抗型体育项目在老百姓中的受欢迎程度仍然较低。“健步走”仍是市民体育锻炼的首选,特别是20岁以上的人群中,68.1%的锻炼者最爱“健步走”——走路一枝独秀成为申城市民健身首选,占了大半壁江山。而紧随其后的,其实也是“健步走”爱好者的同盟:有25.3%的锻炼者喜爱跑步,而健身路径的拥趸也有20.5%——用行走中的上海体育来形容,毫不为过。几乎无成本,省钱实惠、因地制宜无疑是行走类项目受上海市民偏爱的主要原因。



上海大妈越跳越年轻越跳越有活力

本报记者 周国强 摄

不过,在上海市民中,广场舞的热度似乎并没有想象中那么高,参与舞蹈类健身锻炼的人数在各类项目中仅排名第六,参与人数百分比为8.2%,不仅低于“走跑三强”,还低于羽毛球和自行车骑行的爱好者。

自我健身

在很多人看来,健身本身就是一件很自我的事情。“孤独的跑步者”是种意境,更是种普遍现象。而这一说法,如今有了调查印证。

根据调查,上海20岁及以上人群参加体育锻炼的主要方式是“自己练”,人数百分比为41.8%,而在参与体育锻炼的人群中,有六成以上人群没有接受过体育锻炼方面的指导,体锻技能大都“自学成才”。市

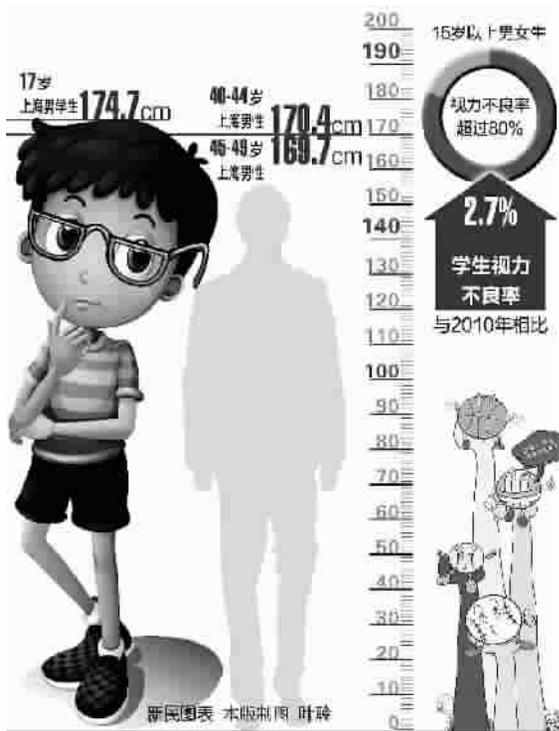
民科学健身本领不强,项目单一,专业指导不足成为市民参与全民健身的瓶颈。而在体育消费中,9成以上市民都将开销花费在运动服装鞋帽的置办上,更侧重于“实物型消费”,也反映出上海市全民健身工作的“短板”。

值得关注的是,在各年龄段中,尽管20-29岁人群参加体育锻炼的人数百分比最高(79.8%),但这一年龄段中,经常参与体育锻炼的人数百分比却几乎是各年龄段中最低的,仅为25.8%,比60-69岁人群的42.2%少了近一半。也就是说,年轻人普遍具有锻炼意识,但却没有锻炼恒心,参与人多,却无法坚持。而伴随着年龄增大,上海人的锻炼意识普遍加强,人数往往能持续增加。

此外,都市生活的快节奏也成为不少人不爱锻炼的主要原因。在不参加体育锻炼的原因调查中,20岁及以上人群普遍反映“缺少时间”、“工作忙”。在大家看来,“有时间”才是保证体育锻炼的首要原则。

本报记者 厉苒苒

上海小囡长高了变壮了



“个子小、脑袋精”曾是不少人对上海孩子的评价。如今,权威的体质监测报告告诉你,上海孩子不再是传统印象中的“绿豆芽”。根据今天公布的2014上海国民体质监测公报,上海幼儿和学生的形态发育水平与5年前相比都有了明显提高——上海小囡变壮了!

在幼儿方面,与2010年比较,男生身高变化较大,各年龄组身高均值均高于2010年,平均增长0.81厘米,其中3岁组增幅较大。有趣的是,根据调查,上海6岁男女童的平均身高均已超过120厘米,也就是说,6岁的上海小囡基本都已经享受不到上车“免票”的福利了。

此外,虽然幼儿体质指标普遍提高,但整体水平上,女生体质仍好于男生,郊区农村幼儿体质仍优于中心城区幼儿,特别是体质优秀率,男女差别、城乡差别较2010年

进一步扩大。

而在学生方面,与2010年相比,上海的学生娃娃们形态发育水平继续提高,营养状况有明显改善。以身高为例,从学生监测的平均身高中就可以看出——上海人的个子正在变得越来越高。其中17岁上海男学生的平均身高已达到174.7厘米,位列各年龄段男性身高之首,相比他们父辈40-44岁的上海男性(170.4厘米)、45-49岁的上海男性(169.7厘米)要高出大半个头!

不过与此同时,学生总体肥胖检出率也较2010年有所上升,其中郊区男女生肥胖检出率上升速度明显。而学生视力不良率与2010年相比也上升了2.7%。其中15岁以上男女生视力不良率超过80%——小胖墩、“小四眼”依然是上海学生族的标志。

本报记者 厉苒苒

上海市民体质再次领跑全国背后有隐忧

爷叔越来越胖 握力越来越弱

再次在国民体质监测中蝉联第一,上海这块“金牌”得来不易。据分析,这既得益于上海市民生活水平和城市医疗水平的提高,更得益于全民健身“体育惠民工程”的广泛开展。

然而,翻开监测公报,喜悦之后亦有隐忧。成年男性体重超重,肥胖年轻化趋势未能遏制;肌肉力量的下降已经成为各年龄段市民的普遍特征……这些都将是今后影响市民健康的一盏盏“红灯”。

超重

当上海女性为保持苗条身材,踏进瑜伽馆、健身房时,上海男性的体重,却连续递增。今天公布的《上海2014年国民体质监测公报》中,本市男性成(老)年人超重率、肥胖率均呈持续上升趋势,30至39岁男性体重增速明显,成了本次调查的“重灾区”,男性“富贵病”的前兆令人担忧。

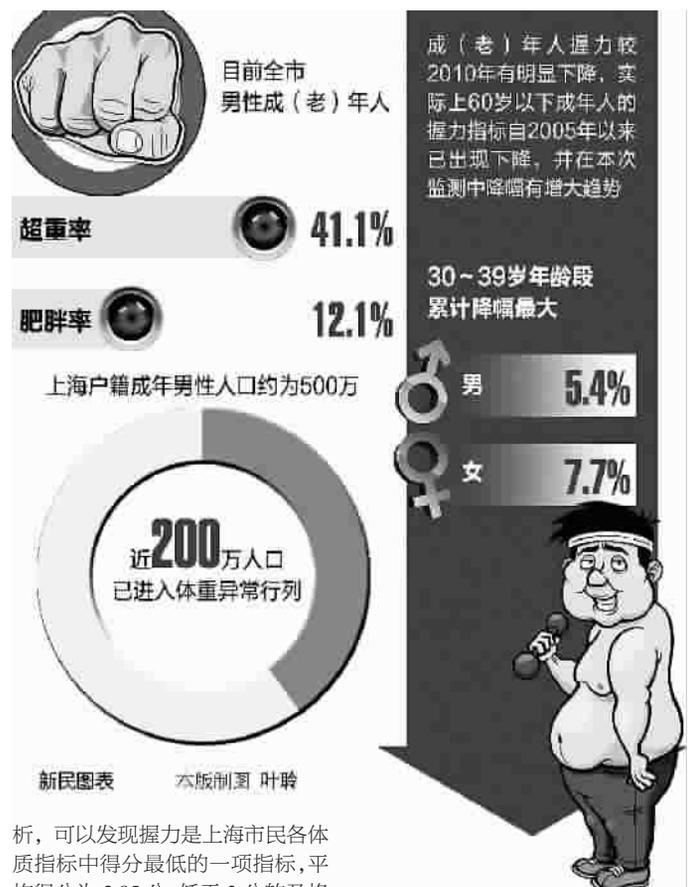
事实上,上海市2010年国民体质监测公报虽已提出警示,但过去4年中这种超重、肥胖的年轻化趋势始终未得到扭转。

“管住嘴,多动腿。”人人都知道的健身常识,做到的年轻人却越来越少。根据公报分析,膳食总能量摄入过多,膳食结构不合理,体力活动减少等,是引发体重超重、肥胖的重要原因。

尤其值得关注的是,从本次监测结果看,部分郊区农村人群体重超重、肥胖人群大幅度增加,表明这种吃动不平衡并不仅仅发生在城市人群、伏案工作人群,对抗肥胖还需要全社会的共识和共同行动。

短板

以本次监测各单项指标的《国民体质测定标准》平均得分进行分



析,可以发现握力是上海市民各体质指标中得分最低的一项指标,平均得分为2.85分,低于3分的及格线水平,肌肉力量成为上海市民体质的最大“短板”。

随着科技的不断发展,随身携带的物品日趋轻量化。“从前人们还要扛米、搬煤球炉,如今,一切都有上门服务,手里拿的都是轻巧的I-PAD、手机……握力怎么能不减少。”上海体科所体质研究与健康指导中心主任刘欣的话很有趣。

在刘欣看来,肌肉力量的下降和当今社会需耗费体力的日常生活和生活的减少不无关系,更与缺乏

有效的训练直接相关。专门的力量训练在市民日常体育锻炼手段中仅占4.6%,在锻炼项目参与度排序中列于十名之外,呈现明显的肌肉力量训练不足特征。“肌肉力量是体质强弱的核心要素,也是身体健康的重要组成部分,如不予以加强将难以维持良好的体质水平。”在刘欣看来,锻炼方式应该“软硬兼施”,这样才能达到事半功倍的效果。

本报记者 厉苒苒