



如何将运动健身加入我们的健康清单

中青报 中青网记者 梁 璇

新冠肺炎疫情加速和提高了全民大健康意识的形成与发展,这是2020年最显著的变化之一。近日,丁香医生数据研究院发布《2021国民健康洞察报告》(以下简称《报告》),选取56196个样本,从整体健康现状、各健康维度的期待自评,以及人们的健康行为等方面对2020年的人们健康进行回顾,窥探国民在疫情背景之下的健康观念更迭。

《报告》中,民众关于健康的定义,不生病的重要性从2019年的第四位上升至第二位,但心理健康仍高居榜首,有八成受访者表示自己存在心理困扰。但新冠肺炎疫情在给人们生活带来压力和不便的同时,也对大众进行了一次彻底的健康教育,人们更加注重饮食营养搭配,开始科学干饭,面对健康难题尝试云上问诊,用硬核护肤的方式坦然迎接衰老,在消除心理压力方面也开始主动出击,不开心就跑。

连续两年的《报告》中,人们应对心理困扰通常选择用睡觉、上网购物、玩游戏、进食等方式来排解,但2020年,运动由2019年的第五位迅速跃升至第二位,人们开始更加注重通过运动锻炼来缓解自己的心理困扰。但值得注意的是,相较逐渐提升的运动意识,受访者对运动健康的自评不高,尤其年轻人群体,打卡式运动法则呈现出身未动心先行的

多一点点积极信号,少一点点苦大仇深

疫情对运动产生了良性影响,但在付诸行动时,人们又做得稍显不足。《报告》关于疫情后运动健康观念以及行为变化的调查中,运动量的合理性、运动频率的规律性和运动场所的健康性成为疫情后人们最关心的运动因素,分别为69%、66%及36%,但采取行动的人最多仅三成,分别为33%、32%及14%,总体来说,各项理念从观念到行为的转化率均不足50%。

知行合一普遍存在的,它不是运动锻炼独有的特殊现象。江苏省体育科学研究所副研究员、运动心理学专家毕晓婷对此并不悲观,她对中青报中青网记者表示,想带动全民健身尤为要重视积极信号,人们的身心意识到低下的转化可能未必有我们想象得那么好。她记得,相较十余年前开展体育科普工作时,自说自话的尴尬,近年民众对体育的观念已大为改善,不

仅主动提问,且问题不乏针对性,有什么运动心理学的办法可以帮我坚持锻炼?想缓解抑郁情况,练一次大强度还是5次小强度好?就科普工作而言,最难的时候正在过去,最怕卖东西给别人,别人不想要,只要别人想买,总归是好的。

重视积极信号的意义,还在于减少民众对体育的刻板印象。赛场上运动员台上一分钟台下十年功,传统体育课上永不完结的跑圈、写着多运动却缺乏具体运动指导的医嘱,在很多中国人的成长轨迹中,体育更多以一种高不可攀或苦大仇深的面貌出现,距离感油然而生,加上我国从学校体育阶段就把体育视作一种技术,缺乏对体育与健康之间关系的解读,保持运动习惯这件事便动力不多、门槛不少。

不是说运动就一定要选择某个体育项目,完成特别漂亮的技术动作,达到多高的技术难度,其实小到在工作中少坐电梯、多爬楼梯,这都是一种进步。北京体育大学教授王正珍向中青报中青网记者表示,科学健身包括三个方面,一是适当运动,二是要增加生活中的一些身体活动,三是要减少静坐少动。

根据世界卫生组织最新发布的《世卫组织关于身体活动和久坐行为的指南》(以下简称《指南》),建议所有成年人,每周至少进行150-300分钟的中等强度有氧活动(或等量剧烈活动),儿童和青少年应达到平均每天60分钟;建议老年人(65岁及以上)增加强调平衡和协调以及强化肌肉的活动,以帮助防止跌倒和改善健康。

此外,所有的身体活动都是有益的,可以作为工作、运动、休闲或交通(步行、轮椅和骑自行车等)的一部分,也可以通过舞蹈、玩耍和日常家务活动,如园艺和清洁等完成。虽不能代替适当运动,但对健康有促进作用。王正珍特别指出,减少静坐少动至关重要,久坐坐是当今慢病发生的第一独立危险因素,坐的时间长了,细胞和细胞之间的不良信号传导就出现了,从而为慢性病埋下了隐患。因此,坐1个小时起来运动1-5分钟,接杯水或去个卫生间,也可以减少久坐带来的危害。她表示,其实运动没那么多现实门槛,只要有意识作出改变,随时都能迈出动起来的第一步。

运动不是目的,健康才是目标

完成一次运动和完成一次科学且有效的运动是不同的,这可能比单纯判断运动与否更重要。在毕晓婷看来,鼓励更多人动起来之余,还得搞清楚为什么动,怎



2020年4月5日,山西太原发起全民健身倡议,鼓励民众加强运动,上百万民众戴口罩进行广场舞表演。

视觉中国供图

么动?

《报告》中,98%的受访者表示自己存在健康相关的困扰,排在困扰榜单前三名的分别是情绪问题、皮肤状态不好和身材不好。王正珍以这几项困扰为例表示,运动与人的健康息息相关。大量研究表明,运动对情绪有很大影响,当人运动到一定程度、持续一定时间后,体内的内啡肽会持续分泌,内啡肽是身体内自己产生的一类内源性的具有类似吗啡作用的肽类物质,能排解人们的压力和坏情绪,让人变得愉悦和满足。而运动能改善血液循环,同时在排出汗液时也有利于毛孔内油脂的排出,对皮肤健康有益;而身材方面,一定要明确好身材不等于单纯的减脂,增肌同样重要,形成健美体态的背后是心肺耐力提高、免疫力提高和神经系统功能的改善,仍依靠节食进行减脂会导致基础代谢率下降,不利于身体健康。

在王正珍看来,养成科学健康的运动观不是一日之功,要把每天的运动当成做饭、睡觉一样必不可少,要有规律,这样才能增强免疫力。她强调,看到运动对健康的作用时也不可能忽视运动带来的风险。美国《骨科与运动物理治疗杂志》一篇研究文章数据显示,健身跑的人们关节炎发

生率仅3.5%,选择静息生活方式、久坐不动人群的关节炎发生率却为10.2%,竞技体育的赛跑者的关节炎发生率13.3%。因此,运动方式的选择、运动强度的调试、运动损伤的规避等都需要科学健身指导的介入,甚至需要个性化的运动处方。

如果只是参与锻炼,但方法不正确,反而不利于健康。国家级社会体育指导员邓丹对中青报中青网记者表示,疫情并不能成为放弃运动的借口,反而应当成为一种外因,促使人们了解运动和健康的联系,但她观察,也有人突然萌生对运动的需求,贸然进行不适合自己的运动或上大运动强度,这种现象应该注意,防止运动损伤出现是健身的前提,建议在打算开始运动前在做好相关健康检查工作,运动也要循序渐进。

她表示,寻求科学健身指导,社会体育指导员是一个途径,截至目前,公益性质的社会体育指导员有250多万人。疫情期间,我们社会体育指导员制作了一系列健身操、花毽等居家健身视频在官方宣传渠道上,让大家参与体育锻炼的同时找到乐趣,又避免受伤。她表示,疫情出现后,人们的健身场景有所改变,但即便居家锻炼,也不能脱离科学二字。

向专业人士寻求指导意见后,也许你会更加了解你的身体,从而增加运动的动力。毕晓婷表示,比如,有的女性测评后发现自己骨盆前倾,从而可能通过运动去改变,越了解自己的身体,就越有可能把这件事情做下去,因为你会更敏感地意识到身体的变化。尤其在运动时可采用一些可穿戴设备等记录数据,抓住进步,通常会有助于人保持住这个习惯。

此外,坚持运动还有其他技巧,例如,跟伙伴一起运动,或加入运动团体,起到监督作用的同时,也能产生归属感,但要避免和他人横向比较,否则一旦产生挫败感就容易停止运动。另外,将长期目标分解也能使人的坚持程度变高,上来就对我说跑马拉松,试了一次发现自己跑3公里都很费劲,自然容易放弃。建议先设置3公里、5公里的短目标,进步的过程中会发现自己能力提高,坚持性自然会变好。

你不是为了运动而运动、为了发朋友圈而运动,而是为了健康和运动。在毕晓婷看来,疫情后,将会有更多运动需求需要安放,例如,居家场景增多,家庭亲子游戏也是带动大家运动的方式,但无论什么形式,需要有热情,不要太冲动,不要把运动作为目的,而要把健康作为目标。

体育的所谓风险,松绑。

王宗平表示,体育运动中的很大一部分项目在我們看来是具有一定危险性的,比如单双杠、长跑、游泳,以及具有强烈身体对抗的足球、篮球、武术(散打)、拳击等。但在我们高度追求安全第一的语境下,这类带有身体接触和对抗的体育运动要么在学校不开展,要么是在开展时战战兢兢。王宗平说,我们不妨看看邻居日本,同样是东方文化和高确定度居的国家,但是日本的各级学校对于体育教学始终秉持着以体育人的宗旨,体育运动中对中学生来说该有的冒险特性、吃苦耐劳,一概没有淡化和抹去。这是我们应该学的。

因为对风险的顾虑,我们的孩子不仅很大程度上只能参加温和化的体育运动,还在环境的逼迫下,不能在操场上疯跑,禁止一切可能有危险的运动,吴键表示,这也是我们没有考虑到不同年龄、不同类型的孩子,他们对体育运动的需求是不一样的,从某种程度上,是我们的环境压制了他们个性的自由发展。

就在教育部给政协提案回函的前几天,一段《不同国家的男孩对男人魅力的理解》的视频刷爆了朋友圈。视频里,一群外国男孩在为翻飞于单杠上的同伴鼓掌加油;一群中国男孩则在掩面惊呼哇叫着长发、涂了口红的男星好美。有家长评论这段视频:我们这个社会正在变得越来越包容和多元,但我希望我们的男孩还是该有男孩该有的样子。

本报北京2月1日电

资本介入职业联赛、足球经营,金融属性愈发明显的时代,让俱乐部挣钱或者带俱乐部一起挣钱,才是破局根本之路,依靠中超公司拿出90%版权收入分给各家俱乐部还远远不够,足球产业需要更多的增收项目。

一个健康的足球俱乐部,正常经营收入不外分红、赞助、门票、比赛日收入和周边产品开发几大项(投资商诸如金融、开发等项目及球员交易不算在内),一位俱乐部管理者曾跟记者抱怨,疫情前(赛会制前)日常经营各项开支几乎翻倍,就连主场比赛日安保费用都要7位数了,但收入增长放缓,所有俱乐部都扛不住。

受疫情影响,指望足球产业增收并不现实,各级俱乐部只能靠节流维持运营,但政策布局可以逐步推进:下放更多经营权益归俱乐部所有,帮助和督促俱乐部推进商务开发,让球迷愿意为自己支持的球队和联赛添砖加瓦,发动群众是中国足球产业增收重要手段,对即将于新赛季接手职业联赛的职业联盟来说,服务俱乐部和球迷的职业意识,应该被放在一个前所未有的高度上了。

本报北京2月1日电

改变男孩柔弱化,从抓好体育课开始

中青报 中青网记者 慈 鑫

1月28日,教育部官网上一则教育部关于政协十三届全国委员会第三次会议第4404号(教育类410号)提案答复的函,引起广泛关注。教育部在函中表示,通过加强体育教师配备、加强学校体育顶层制度设计,深入开展健康教育,加大相关问题的研究等方式,防止男性青少年女性化。

青少年柔弱化首先体现在体质上,根据去年12月国家卫健委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,我国6-17岁、6岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%。我国青少年的近视率已经高居全球第一,根据国家卫健委2019年发布的数据,全国儿童近视率为53.6%,6岁儿童为14.5%,小学生为36%,初中学生为71.6%,高中学生已经达到81%。

与此同时,我国青少年身体素质连续二十多年下滑,截止到2018年,部分指标有所好转,但青少年体质的总体状况仍然堪忧。《中国青年报》之前曾报道过,上海某

高中的男生进行引体向上测试,超过一半的男生连一个都做不了,三分之二男生不及格,能做到10个以上的极其罕见。时至今日,男生的手无缚鸡之力已是普遍现象,至于学生在参加长跑等较为剧烈的体育活动中出现呕吐、晕倒等不适反应的事件已经稀松平常,学生在长跑中猝死的悲剧也是时有耳闻。

南京理工大学动商研究院院长、云南大学体育学院院长王宗平教授认为,我们现在的体育课和学校体育活动开展,温柔化、音乐化、个体化的三化倾向严重,而具有较强身体对抗的和带有一定冒险性的体育运动,开展空间受到极大挤压。王宗平说,学校体育活动迎合了安全,不出事的要求,有身体接触的,对抗性的体育活动很大程度上被限制,改变青少年的柔弱化,首先要从改变体育课和学校体育活动的三化做起。

中国教育科学研究院体育卫生艺术教育研究所所长吴键表示,无论是男生的强健体魄还是女生的柔美身形,都是以有效、适宜的体育锻炼为基础的,我们希望每一个青少年都有健康的身体、坚强的意志、积极向上的精神,为此,我们需要在学校体育活动的开展上避免一刀切,积极推行体

育课的走班制教学或是有限的走班制教学。

吴键对目前在全国各级学校中都非常流行的自编广播操,你笑起来真好看提出质疑。他说,体育活动的开展需要考虑到学生的年龄、性别等差异,并做出调整。吴键表示,以你笑起来真好看配套的广播操,对于小学生是适合的,但对于高中男生是不是合适值得商榷。在体育课和学校体育活动的开展上,也存在这个问题。健美操、瑜伽对于女生是适合的,但可能大多数男生对此并不感兴趣,同样,大多数女生可能又对足球没有兴趣。因此,走班制的体育课可以更好地满足学生参与体育运动的个性化需求。吴键表示,在国内大多数学校很难具备全面推行体育课走班制的前提下,体育课有限的走班制教学可以试行起来,至少可以避免体育课教学内容的一刀切。

《中国青年报》之前也曾报道过,2016年以来北京朝阳区实验小学推出了男子汉培养计划,就是用丰富多彩的体育活动给男孩子们加钢。

另一方面,是整个社会对体育的重视仍有待继续加强。

王宗平表示,女体育老师的各方面能力绝不亚于男体育老师,这一点是我们首

先要承认的。但同样需要承认的是,男女具有身体、个性方面的差异,这种差异是体现在体育教学中的,有些对抗性较强、对力量要求较高的体育项目,确实是男体育老师在教学上更有优势。因此,就体育教学而言,男体育老师具有较高的不可替代性,学校的体育师资也应保证男体育老师占一定比例。但现在的情况是,男体育老师的比例在下降。

王宗平回忆,上世纪八十年代,大学体育老师中,男老师约占四分之三,女老师约占四分之一,现在大约是各占一半。王宗平认为,男体育老师的占比下降,与很多原因有关,包括高考、就业环境等。但总的说来,还是需要进一步提升体育的地位。

篮球二级运动员出身的管理学博士,金陵科技学院教师赵丹丹向记者表示,自己就是因为考虑到整个社会还不够重视体育,觉得学体育没有前途,所以本科阶段放弃了自己的篮球特长,改学管理,但她很明白,体育专业其实更适合自己。和赵丹丹一样,很多有体育特长的学生最终放弃了体育,以谋得自己未来的工作具有更好的收入和更高的社会地位,这其中,男生占了很大比例。

我们不仅要提升体育的地位,还要为

行法定程序,这一转让便可成交。

事情难就难在钱上。据记者了解,中赫与中信的股权转让谈判并不顺利,虽然顺利属于重大金融活动的正常情况,但双方在钱上的重大分歧,至少可以说明不得不收购中信股份的中赫集团,已经不再具备2017年以增资入股方式成为俱乐部大股东的豪气。

北京国安尚且如此,何况其余。这是中国足球最有趣味的地方:一边拥有市场火爆的亚洲第一联赛,另一边国字号只有亚洲8强水平;一边可以为多名外援送上年薪数亿元的超级合同,一边又要眼睁睁看着实力不济的俱乐部欠薪、甚至破产解散。

以中超为例,重庆和天津两家俱乐部已需要延期提交2020赛季工资确认单,此

外用冷冷清清形容目前新赛季职业联赛的转会窗口并不为过。今年冬窗开启时间为1月1日至2月28日,如今窗口期已过一半,中超联赛的人员流动信息不用汇总便能数清,北京国安(新赛季名称待定)、上港(更名为上海海港)、山东鲁能(更名为山东泰山)三支四强球队确定新帅(郝伟正式上任),球员方面更是只有石柯由上港转投鲁能,舒尼奇这名租借球员完成转会,或许萧条比冷清更适合当下的转会市场。

中国足协已经壮士断腕,要在2021新赛季完成财务指标的健康化,限股、限薪、改名,都是咬牙硬上,中国足球的泡沫到了不挤不行的地步。

但究其根本,中国足球的产业困境无非俱乐部挣钱太少花钱太多,在大量

看不清未来的CBA

中青报 中青网记者 杨 虬

吉林球员钟诚压低重心,沉肩、发力,一个垫步,将防守他的北京球员李慕豪,顶出了底线,有空间投篮的钟诚刚想出手,裁判哨响了,裁判判罚李慕豪假摔,给了李慕豪一个技术犯规。1月31日,北京首钢男篮和吉林男篮比赛中的这次判罚,赛后毫无意外地成为社交媒体热议的焦点。由于事发生在第三节,关于这次判罚的准确性,外界并不会从裁判报告中得到答案,但显然,裁判问题仍然困扰着CBA联赛。

但这可能并不是CBA联赛所要面对的最严峻问题。就在前不久,CBA公司召开了股东大会,从股东大会上传来的最重要的一条消息,就是下赛季的球员工资帽将下调至国内球员4000万元人民币,外援500万美元。

2020年6月20日,CBA联赛成为新冠肺炎疫情之下国内第一个复赛的大型体育赛事,其示范意义以及鼓舞人心的作用,受到了社会各界的广泛肯定。随着2020-2021赛季的比赛在浙江省诸暨开战,CBA联赛继续发挥着上述作用,一些问题也开始逐渐发酵。

其中一个最重要的问题,就是仍旧采取集中赛会制的比赛方式,让CBA各家俱乐部的利益、赞助商的权益,都很难得到有效保障。

有消息称,疫情之下联赛收入下降已经是不争的事实,CBA19家俱乐部的分红收益,预计将减少1500万元人民币左右,如果算上票房等方面收入的损失,每家俱乐部将减少3000万元的收入,这对于一直是亏本运行的投资人来说,是不可忽略的损失。

每家俱乐部的背景和实力都是不同的,所以影响也是不一样的,但大家都很清楚,收入下降是肯定的。某俱乐部老总告诉中青报中青网记者,

CBA联赛从本赛季开始施行工资帽制度,目的就是想让联赛更加健康地发展,避免过度投入,而工资帽和联赛总营收挂钩,也可以让球员、俱乐部意识到,联赛这个蛋糕整体只有做大,个体利益才会有更好的保障。

但是疫情之下,蛋糕体量势必减少,俱乐部收入锐减,球员也难以幸免,单一国内球员最高基本工资限额也将由人民币800万元人民币下调至600万元人民币,而一家俱乐部外援工资总额也从之前的700万美元,下调至500万美元。

现在国内外援大部分的税后薪水,都在100万-150万美元之间。某球员经纪人告诉中青报中青网记者,下调至整体税前500万美元,各家俱乐部肯定会在外援选择上更加精打细算,那种税后200万美元、300万美元的超级外援,可能存在的空间就比较小了。至于国内球员,影响更加直接,那些可能在未来几年可以签订顶薪合同的球员,收入会下降,而年轻球员的收入,也会有不小的影响。

该经纪人给记者算了一笔账,一名年轻球员在二队的收入一般是月薪3000元,上一队后的收入在月薪万元左右,之后随着能力提升,薪金也会不断提升,但并不是每个球员都可以成为顶薪球员,如果没有伤病打到35岁退役,20年的职业生涯,收入其实是可以估算出来的。

现在这个时代,如果职业体育对年轻人没有足够的吸引力,那可能导致的结果就是,越来越多的年轻人愿意吃这碗青春饭,中国篮球的整体水平就越来越差,毕竟整个篮球生态最核心的,其实是球员。该经纪人表示。

所以,从中国篮球长远的角度看,裁判问题只是疥癣之疾,如何生存才是更大的课题,降低工资帽可以在一定程度上缓解阵痛,但可能引发的负作用,却要引起足够的重视。更何况,疫情之下,整个体育产业都举步维艰,CBA联赛整体收入减少的趋势短时间内尚无法改变,那么节流就不应该仅仅是针对俱乐部和球员。

事实上,CBA公司在某些工作中花起钱来大手大脚,人力资源成本居高不下,工作失误导致联赛收入下降,也在客观上造成了俱乐部收入分配的减少,而这已经引发了不少俱乐部的不满。如何更加有效地服务于联赛,给联赛创造更大的价值,而不是高高在上扮演联赛管理者的角色,也是CBA公司需要考虑的问题。

本报北京2月1日电



1月31日,裁判在北京一场焦点战北京首钢对阵吉林男篮的比赛中。视觉中国供图