

全民健身运动十大问题

解毅飞¹, 郭维民²

(1. 曲阜师范大学 体育系, 山东 曲阜 273165; 2. 临沂师范学院 体育系, 山东 临沂 276001)

摘 要:运用文献资料的方法,从社会学的高度上,针对国民开展全民健身运动的实际,提出“十大问题”(生育、体质、心理、观念、时间、场地、保健、生活、饮食、消费),并对此进行了分析,以求为全民健身计划的实施顺利进入第二期工程提供参考。

关键词:全民健身计划;体质;保健

中图分类号:G806;G812.4 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)05-0027-04

Ten issues about sports for all in China

XIE Yi-fei¹, GUO Wei-min²

(1. Department of Physical Education, Qufu Normal University, Qufu 273165, China;

2. Department of Physical Education, Linyi Teachers College, Linyi 276001, China)

Abstract: Based on the knowledge of sociology and literature, the paper uncovers 10 issues aiming at the present situation of sports for all. They are bad bearing, not good physique, tender mentality, vague concept, busy life, lack ground, bad health care, lean living, optional consumption and high energy food. The aim is to offer reference for the project of sports for all turning into next phase successfully.

Key words: project of sports for all; physique; health care; issue

自《全民健身计划纲要》颁布实施以来,至今已有5年之久,现正处在第1期工程(1995~2000年)的第3个阶段(1999~2000年)。种种迹象表明,国民在实施全民健身中的确存在着诸多的忧虑,不能不引起我们的关注。为此,本文对全民健身提出的十大问题进行探讨,以求为全民健身计划的实施顺利进入第2期工程(2001~2010年)提供参考。

1 生育

强国先强种,强种就要强身。生育质量状况反映一个民族劳动力再生产的基本情况,决定着身体健康的发展。目前世界上不少国家都在积极实行优生优育,并通过立法,对先天性智力缺陷者的婚姻、生育作了限制或禁止。如日本的《优生保护法》明令禁止遗传性精神病、精神分裂症等30多种精神病患者结婚生育;奥地利《民法》也规定:“发狂人、癫痫人、白痴,不能有效缔结婚姻”。在我国早就提倡优生优育,并作为一项基本国策。但在农村,优生优育还未被人们所理解接受。婚前检查、孕产期保健等措施,远远没有落实。

2 体质

江南的清明,草长莺飞的季节。无锡4所小学组织学生

到烈士陵园扫墓。谁知,和风丽日下,竟有近20名小学生因体力不支,晕倒在烈士陵园。2000年8月31日上午9时许,北京八中的上百名高一新生参加新教学楼工程揭牌仪式。秋天的太阳并不太毒,然而不到半小时,就有七八个学生虚汗满面,脸色蜡黄,站立不住,被同学和老师搀扶出场外急救。近年来,像这样在大型活动中学生晕倒的情况屡见不鲜。今年8月15日,北京市举行中国人民抗战胜利纪念活动及抗战雕塑园开幕式,在一个钟头内,不断有晕倒的学生被抬出场外。有的一下子倒在地上人事不省,有的身体晃悠支撑不住。如此事例,城乡皆有,而且并不少见。一次大规模的学生体质测试表明,学生的耐力严重下降,且视力减弱、龋齿严重。舆论不断地发出类似警报。一家杂志载:1997年,中国升入大学的高中生只有20%的人体检完全合格。这一年,某知名大学在“大得天下英才”的同时,500位高才生在进行跑、跳、投测试,71%的人不合格。中年人是社会的支柱,而这个全方位支撑着社会发展大厦的栋梁群体。抽样调查,北京某大学中年教师中,仅高血脂、高血压、冠心病之类疾病的发病率,分别比中年工人依次高10倍、7倍、18倍。张广厚去了,50岁;钟家庆去了,50岁;洪崇成去了,44岁;路遥去了,周克芹去了,他们都不到50岁,便写完了生命的

* 收稿日期:2000-11-21

作者简介:解毅飞(1964-),男,山东莒南人,副教授,硕士研究生导师,研究方向:群众体育学。

最后一页。“英年早逝”现象不仅限于教师、科学家、作家、音乐家等脑力劳动者,据《上海商报》报道,非脑力劳动阶层也有类似现象。上海市某局急难互助基金会对11万会员调查显示,1996年4~10月,有47人因病死亡,平均年龄只有44.9岁。这不在于贫困,而在自我保健意识薄弱,企业保健制度松弛。中国的现代化进程太需要健康的国民了,而我们的国民体质状况实在令人忧虑。

3 心理

有人认为,21世纪将是精神病的世纪,心理疾患将与现代化同行。生理疾患可以恶化心理状态,心理疾患也可以导致胃溃疡、高血压、癌症等一系列病变。心理健康对人的整体健康起着非常重要的作用,有时甚至是关键的作用。而恰恰在这一点上,人们没有给予充分的重视,从而导致国民的心理素质普遍不高。有关部门曾对中小学生对小学生进行一次心理障碍的调查,结果发现:20%~30%的小学生有不同程度的心理障碍,而中学生的比例高达40%~50%。据统计,我国近年来中小学生对小学生心理疾患的发病率呈直线上升的趋势,由于心理障碍造成的疾患,致使有的中小学生对小学生因与教师或家长发生矛盾而离家出走,甚至自杀的事件屡屡发生。如果说中小学生对小学生心理素质普遍不高,那么大学生的情况又如何呢?根据一项对全国1.26万名大学生的抽样调查发现,20.23%的人有心理障碍,主要有学业上的忧虑、人际关系的苦恼和因经济上的攀比引起的心理失衡,以及由性和恋爱产生的心理困扰。清华大学的一项调查指出,该校学生因心理疾病死亡的人数,竟占该校学生死亡人数的一半。前不久,有关方面应企业界之邀,对一些年龄在30~40岁左右的青年企业家(总经理、厂长),进行了一次专门调查,发现有53%的青年企业家存在轻度以上的心理健康问题,19%的存在中度以上的心理健康问题。以上都是国民心理素质普遍不高的一种反映。

忽视心理健康还表现在对心理健康问题的讳疾忌医上。之所以如此,主要是相关普及知识宣传不力,本是心理的疾患,却误认为是生理疾患,这在轻型精神病患者中表现尤为突出。此外,也有的思想上没有转过弯来,有些病人怕进了精神病医院而被扣以“疯子”的恶名。随着社会变革的深入和生活节奏的加快,生活中的心理应激因素大大增加,部分国民本来就普遍偏低的心理素质,正面临着异常严峻的考验,如果社会和个人再不对这一问题给予足够的重视,21世纪将会像专家所预测的那样——出现心理疾患的大流行。

4 观念

早在10年前,中科院在机关大楼里建了一座健身房。健身房宽敞、明亮,设备齐全,并设专家咨询。但日复一日,年复一年,这里仍然冷冷清清,管理人员说:“整天都空着,没人来锻炼。”淡漠的健康意识深深地侵蚀着人们,想健康而不去健身。很长一个时期,人们习惯于把自身的健康托付给医院、药店,宁愿向药品要健康。强身健体应该是生活的组成部分,但多数国人淡然视之,“亡羊补牢”成为一种可怕的“恶

性循环”。这是个人健康观念的淡漠。另一种带公共性的淡漠,即有关部门对健身的淡漠,则会造成更大范围的直接灾难。企业为了生产效益挤掉了工间操和体育活动时间;学校调动有限的人财物,围绕升学率,用沉重的学业侵占着孩子们的锻炼、娱乐、休息等时间,使学生在不断丧失体能的同时,抢占时间,即拿时间换分数,以丧失肢体健康换取学业。诸多的偏差中,最显见的,莫过于以金钱为核心的功利行为造成的直接损害了。分布在许许多多学校、工厂、机关的体育活动场地已面目皆非,代之而起的是商店、停车场、贸易市场、住宅和公司,房地产商无视体育用地规划,强行经营。而一些地方政府片面追求经济效益,酿成许多“熊瞎子掰棒子”式的行为。以某市新区为例,方圆522 km²的新区内,体育规划用地被多处占用,在高楼大厦、工厂企业纷纷上马的同时,却不见一座室内体育馆和室外足球场,从而形成了强烈的反差。种种现象表明,体育渴望政策的倾斜和保护,健身呼唤全社会意识的觉醒。

健康观念的淡薄还体现在淡漠的健身意识上。据《中国社会体育现状调查报告》披露,1996年我国16岁以上城乡居民只有34.3%的人在一年中参加过一次以上体育活动,而其他65.7%的人在一年中没有参加过任何体育活动。我国体育人口总数仅为总人口的31.4%,这还得包括在校学生和军人在内,远远低于发达国家。市民疏于锻炼的程度可见一斑。调查发现,影响我国城乡居民参加体育锻炼的主要因素,一是缺乏兴趣,占调查人数的45.9%;二是认为没有必要,占11.1%;三是认为身体较弱,不值参加体育活动。究其原因,是对体育锻炼认识不足,健身意识不强。

5 时间

时间就是金钱。但首先,时间就是生命。一位女工瞪圆眼睛,似乎对问她为什么不锻炼身体非常诧异:“哪有时间?上下班挤车,来回3个钟头,累得贼死;厂里效益差,紧着干活,还怕下岗呢。回到家,腰酸腿疼,还得买菜做饭带孩子,够锻炼人了吧!就是有时间,还不如多睡会儿。”“没有时间啊,”北京大学一位教师说起锻炼身体,连连摇头,“备课、讲课、开会、外出讲学、给刊物赶稿,太忙了。孩子要上大学,父母年老多病,不能一点不管,就是我自己病了住院,都得带上不少资料。哪有时间跑步打球啊?我周围的中年教师情况和我差不了多少……”“学习负担太重了,”上海一位高三学生说:“课程排得满满的,模拟考试没完没了。不这样,你怎么保证能上大学?上不了大学,怎么在社会上立足?”他苦笑着说:“别问锻炼了,我们中学生是学习机器,时间已经不属于个人了。”近年的调查表明,同年度死亡率,中年人超过了老年人;我国知识分子平均寿命为58岁,较同期人口平均寿命68岁少了10岁。这充分说明人们对时间的理解和运用是不科学、不合理的,也必将导致在健康上出现恶果,这不能不引起人们的深思!

6 场地

当许多人想活动一下身体时,他们就会遇到一道障碍:

空间是如此地狭小,可活动的场地是如此的稀少。在北京乃至全国最大的居民小区里,每晚在花园里必有百十人的舞阵。有记者曾在一个寒风凛冽的晚上前去采访,得到的突出问题则是场地问题。谁愿在大冷天露天跳舞呢?谁不想一下楼就是球场草坪呢?但居民区这么大,也够现代化了,哪儿找一块活动场地?在上海铁路新客站广场,傍晚的交谊舞会拥挤不堪。最让人难过的是那些渴望广阔天地的孩子们。当假期来临,他们终于挣脱了时间的羁绊,却发现逃不出的是空间的挤压。校门关闭了,体育场关闭了,有些体育场馆收费过高,也形同虚设。一位中年作家发现,他居家方圆5 km之内,找不到容他健身的地方。于是他缓步走向街头。但马路上车辆穿梭如织,扬起尘土,并放出诸多废气。如今时兴的家庭跳舞毯、空地羽毛球,也许能给空间狭窄的人们带来一线曙光。

7 保健

加强保健意识,发展全民健身运动,对塑造国民的体质至关重要。然而,不注意身体保健、保健意识淡漠的不只是普通百姓,就连许多高级知识分子也如此。例如:在1985年,前国家体委的李力研先生,对知识分子密集的中关村(北京市)地区进行了长达1年时间的健康状况调查,结果显示:这个享有“中国科学城”美誉的地方,知识分子死亡的平均寿命为58.52岁,远低于全国平均水平;当时在岗的知识分子中有61.08%的人患有各种疾病。顿时,“知识分子英年早逝”的话题引起人们的强烈反响。时过10年后,仍是李先生对中关村的中科院7个研究所和北京大学的数月调查,结果显示:近5年里知识分子死亡的平均年龄只有53.34岁,不仅远远低于1990年北京市统计的73岁的人均寿命年龄,竟比10年前的死亡平均年龄还低了5.18岁,而在岗知识分子中患有疾病的人数也上升到70%,比10年前高出了约10%!于是,舆论界又出现了“知识分子何时不再英年早逝”的呼声。南京大学在1995年元旦前后不到一个月的时间里,接连有5位在岗的中年骨干教授英年早逝,年纪最小的只有43岁。1982年的一次全国性调查结果显示:全国的人均寿命为69岁;其中知识分子的人均寿命为58.25岁,低于全国人均寿命将近10岁。知识分子如此极低的保健意识,可用前国家体委的一位副研究员的话说,中国科学院很多中年知识分子的“自我保健意识属于小学水平”。

自我保健意识,也是一种文化;自我保健意识的强弱,也是文化素质高低的一种表现。知识分子作为较高文化素质的群体,其自我保健意识都尚且如此,其他的国民就可想而知了。“有买棺材的钱,没有买药的钱”——这句流传已久的俗语,形象地勾划出国民历来忽视保健的状况。目前,我国的边远农村,对买棺材、修坟、大办丧事有钱,而让每人出几元钱办合作医疗就不愿意了。保健意识淡漠还表现在两个方面:一是轻视食物营养,迷信保健物品;二是轻视体育锻炼,迷信保健功。

8 生活

世界卫生组织提出“2000年人人享有卫生保健”的全球卫生战略,并向人类提倡“高效”、“低费”的四大健康生活方式:不吸烟、饮酒不过量、平衡膳食、锻炼身体。只要做到这几条,人类平均预期寿命可以延长10年。

“不良生活方式所引起的疾病”被专家预言为:21世纪危害人类身心健康的第一杀手。据材料介绍,目前全球吸烟者约有10~12亿,约占世界总人口的20%。我国目前约有2~3亿烟民,约占全国人口的20%多,而且吸烟人口出现低龄化趋势。长期大量饮酒会导致食道癌、脾脏和心肌血管系统的病变。1988年,我国因心血管病死亡者中,长期大量饮酒的占81%。吸毒更是一种恶习,它能严重损害身体健康,造成营养不良、代谢障碍、抵抗力下降,甚至造成精神失常。有的夜生活狂欢无度,整夜的迪斯科、麻将,甚至吃喝嫖赌。又如一位英年早逝的著名作家,生前对生活不讲究,吃饭简单了事,一天吃一顿饭是常有的事,最后导致疾病缠身。再如,一些青年、学生不注意心理卫生,在遇到失恋、离婚、人际关系紧张、升学就业的失败、竞争压力、社会节奏加快时,就难以适应,无所适从,为疾病的发生埋下了祸根。在农村,多数农民不文明、不卫生的生活方式尚未得到明显改善,比如新建房屋内的通风、采光、照明不符合卫生要求。有一农户,新盖了一栋楼房,宽敞实用,但晚上却总要把自家的耕牛拉进房内,独占一间,结果整个楼内空气污浊,气味难闻,而该农户却习以为常。凡此种种的不良生活方式,不能不引起世人的关注。

9 饮食

在近20年里,营养问题(营养不良和营养过剩)仍存有许多误区。营养不良多发生在婴幼儿、青少年及老年人之中。原因是婴幼儿和青少年生长发育快,且消化功能又不够完善,易受外界条件的影响。老年人则消化腺萎缩,消化液分泌少、食欲差,再加上代谢的缘故,蛋白质需求量特别大,如不注意调节饮食,极易造成营养不良症发生。当历史的脚步跨越了“温饱”而进入了“小康”时代后,一种“滋补”的心理也应运而生,同时由于吃的营养过剩造成的肥胖症也相伴而生了。如堆积如山的各类保健食品,穿梭在人群的“胖娃娃”和中老年人的“大腹便便”更是司空见惯。过去人们大腹便便被认为是富有的象征,而现在的观念则是贮存病灶的温床。因为营养过剩,体内大量脂肪堆积,就容易导致和产生冠心病、高血压、糖尿病等疾病。据北京市调查,胖子患冠心病比瘦子要高出5倍;胖子患糖尿病的是正常人的3倍,得胆石症的是正常人的4倍,肥胖病人因心血管和肾功能衰竭而死的,要比一般人多2倍半。

目前,世界上许多发达国家,其膳食多趋向于高营养化。在我国城乡,尤其是在农村,“三高”(高脂、高糖、高盐)饮食习惯仍然是主流,各种肉类食品和高糖食品的增多,使人们从食物中摄取的热量明显增多,这就给肥胖症的蔓延提供了可能。肥胖症在困扰着现代人,它也正向少年儿童扩展。近年来,我国的肥胖人口也逐渐增多。近20年来,“过胖”则成为幼儿以至中老年人广大年龄阶层普遍存在的问题。今天

的肥胖原因,不仅仅是营养摄取量过多,也是随着都市化、机械化,日常生活中运动量不足的结果。据世界卫生组织宣布,全球肥胖人口每5年增加一倍,中国肥胖人口已达到7000万。面对如此众多的肥胖人,您将有何感慨和举措?!

10 消费

“投资”是很时髦且经常使用的一个名词。一提到它,我们就要想到投资于股票证券,投资于新产品开发及房地产等等,但很少有人想到对自己的身体“投资”。德国经济学家恩格尔曾提出一个定律:一个家庭收入越少,其收入中或总支出中用于购买食物的支出所占的比率越大。随着家庭收入的增加,在全部支出中用于食物支出的比重会下降,而用于文化娱乐、健身消费方面的支出会逐步上升。然而,目前我国家庭的健身消费的现状却不容乐观。一位体育用品商感慨道:“现在一些人在吃穿方面舍得花钱,就是不愿意把钱分一点到体育用品方面来。可人们宁愿去医院挂号排长队。”

健身投资与我国家庭的经济基础不够雄厚有很大关系。但目前很多人没有把钱花在健身方面,主要不是因为没有这方面的经济条件。许多家庭给孩子买得起钢琴、电子琴,就是不愿给孩子添置球拍、拉力器等运动器材;姑娘们买得起一柜子、一抽屉的高级化妆美容用具、用品,就是不愿抽出些钱来交健美班的学费;一些小伙子一餐狂饮能喝掉成箱啤酒,却不屑于去买一本健身指导书。究其原因,这和我们中国人一些传统的消费结构、消费习惯、价值取向和健身意识有很大关系。我们有的人太看重吃了,把大量的金钱、时间和精力用在吃上,认为增进健康就是改善伙食,加强营养。有些老年人相信求医吃药进补,不管代价多大。年轻一代讲究穿戴,男的穿名牌,女的爱时髦。有些姑娘全身脂粉,珠光宝气,唯独没有健康的体魄。中国人具有务实的心理,历来重视实物消费,而轻视劳务消费。因此,对健身中的许多无形消费抱冷淡态度,至于对“花钱买健康”更不可理解,认为

“不合算”。应该看到,健身投资是一种高层次的文化投资,是一种高尚的文明行为。

全民健身诞生于重重的困惑与忧患之中,但它又在困惑与忧患中悄然兴起。困惑、忧愁不可怕,可怕的是不面对和正视它。时下,随着社会经济的发展,国内外各项交流的增多以及奥运会热、足球世界杯热等体育热潮的兴起,人们的生活方式也发生了很大变化,在高度紧张的工作、学习与生活节奏中,健康已成为大众关注的焦点,这就使全民健身成为国民的一个新时尚。全民健身不再是一句口号,它正在成为我们生活中不可或缺的一部分。现代人要想健康,就得投身于健身锻炼,如果再像以往那样消极、被动地等待社会和集体来组织进行,是非常不现实,也是不可取的,我们必须改变观念,在全社会树立起“健身投资是一种体力与智力的双重投资”的新概念,主动、自发地以家庭为单位进行健身活动,投入到全民健身的洪流中去,从现在做起,从自我做起。

参考文献:

- [1] 刘 晔. 家庭健身投资新概念[M]. 北京:中国轻工业出版社,1999.
- [2] 解思忠. 国民素质忧思录[M]. 北京:作家出版社,1997.
- [3] 王 勤. 中国国民素质考察报告[M]. 南宁:广西人民出版社,1999.
- [4] 卢先吾. 全民健身大全[M]. 北京:人民体育出版社,1996.
- [5] 刘万永. 太阳不毒,温度不高,站立一会,晕倒一批——中小学生身子骨太虚[N]. 中国青年报,2000-09-06.
- [6] 柳光敏. 注意您的生活方式——社会健康教育现状透析[N]. 大众日报,1993-12-24.

[编辑:李寿荣]

体育学国家社会科学基金资助项目(2000年度)

项目名称	负责人	工作单位	预期成果
两个“战略”协调发展的中介点与体育学院改革的重新定位	杨 桦	成都体育学院	论文 研究报告
赶超型体育发展战略与我国体育产业结构的非常规转换	袁 旦	北京体育大学	论文 研究报告
2010年中国社会体育发展战略研究	董新光	天津体育学院	研究报告
我国武术发展战略研究	栗胜夫	河南大学体育学院	论文 研究报告
我国优秀运动员社会保障机制的研究	姚家新	武汉体育学院	论文 研究报告
中美高校大学生运动竞赛管理体制和运行机制的比较研究	凌 平	浙江大学教育学院体育系	专著 研究报告
中国体育产业发展现状调查与研究	张 昊	体育总局体育经济司	论文
我国体育市场发展研究	鲍明晓	北京体育师范学院	研究报告
加入WTO与提高我国体育产业竞争力研究	梁 进	天津体育学院	研究报告

(下转第33页)