

# 低碳生活理念下的健身运动

蓝国彬<sup>1</sup>, 荆雯<sup>2</sup>

(1.惠州学院 体育系, 广东 惠州 516007; 2.辽宁师范大学 体育学院, 辽宁 大连 116029)

**摘 要:** 以人类文明由工业文明向生态文明转型为切入点, 分析了在低碳生活理念下进行健身运动的理论诉求及现实矛盾。并在轻体育的原始概念中析出泛轻体育的概念, 旨在指导大众进行健身运动的过程中减少能源、资源的消耗和二氧化碳的排放, 充分利用身边已有的条件达到健身的目的。

**关 键 词:** 大众体育; 生态文明; 低碳; 泛轻体育

**中图分类号:** G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2010)08-0037-05

## Fitness exercising under the conception of low carbon life

LAN Guo-bin<sup>1</sup>, JING Wen<sup>2</sup>

(1.Department of Physical Education, Huizhou University, Huizhou 516007, China;

2.School of Physical Education, Liaoning Normal University, Dalian 116029, China)

**Abstract:** Starting at the transformation of human civilization from industrial civilization toward ecological civilization, the authors analyzed the theoretical needs for and realistic conflicts in fitness exercising under the conception of low carbon life, and separated the concept of pan light sport out of the original concept of light sport in order to guide the masses to reduce energy or resource consumption and carbon dioxide discharge and fully utilize existing conditions around to achieve the fitness goal during fitness exercising.

**Key words:** mass sports; ecological civilization; low carbon; pan light sports

低碳(low carbon), 意指较低(更低)的温室气体(二氧化碳为主)排放。随着世界工业经济的发展、人口的剧增、人类欲望的无限上升和生产生活方式的无节制, 世界气候面临越来越严重的问题, 二氧化碳排放量越来越大, 地球臭氧层正遭受前所未有的危机, 已经严重危害到人类的生存环境和健康安全, 即使人类曾经引以为豪的高速增长的 GDP 也因为环境污染、气候变化而大打折扣。呼唤“绿色 GDP”的发展模式和统计方式, 倡导“低碳”生活理念是人类社会发展的必然趋势<sup>[1]</sup>。

低碳生活理念从理论到实践都需要广大人民的共同努力, 最终在社会生活的各个方面实现真正意义上的“低碳生活”。所以, 大力推广低碳生活理念, 从中析出“低碳健身”理念, 整合生态体育的相关理论, 并将其应用于群众体育的指导工作中, 从而达到指导全民进行“低碳健身”运动的目的。

## 1 “低碳健身”的理论与实践来源

### 1.1 建设有中国特色“四位一体”社会文明体系的内源性诉求

社会文明包括物质文明、政治文明、精神文明和生态文明。生态文明的含义可以从广义和狭义两个角度来理解。从广义角度来看, 生态文明是人类社会继原始文明、农业文明、工业文明后的新型文明形态, 它以人与自然协调发展为准则, 要求实现经济、社会、自然环境的可持续发展。这种文明形态表现在物质、精神、政治等各个领域, 并体现为人类取得的物质、精神、制度成果的总和<sup>[2]</sup>。从狭义角度来看, 生态文明是与物质文明、政治文明和精神文明相并列的现实文明形态之一, 着重强调人类在处理与自然关系时所达到的文明程度<sup>[3]</sup>。

2002 年, 党的十六大提出物质文明、政治文明、精神文明一起抓, 将政治文明提到与精神文明、物质

文明同等的高度。2007年,党的十七大提出要“建设生态文明”,这是我们党首次把“生态文明”这一理念写进党的行动纲领。生态文明的崛起是一场涉及生产方式、生活方式和价值观念的世界性革命,是不可逆转的世界潮流,是人类社会继农业文明、工业文明后进行的一次新选择。生态文明理论对体育与自然的和谐发展提出了更高的要求,在宏观上对建立体育与环境、体育与生态、体育与自然之间的良好互动关系提供了理论指导<sup>[4]</sup>。在2010年政府工作报告中温家宝总理<sup>[5]</sup>指出:“‘十一五’前4年累计单位国内生产总值能耗下降14.38%,化学需氧量、二氧化硫排放量分别下降9.66%和13.14%……大力开发低碳技术,推广高效节能技术,积极发展新能源和可再生资源……努力建设以低碳排放为特征的产业体系和消费模式,积极参与应对气候变化的国际合作。”我国政府正在努力建立物质文明、政治文明、精神文明、生态文明相结合的“四位一体”的社会文明体系,进一步使“低碳”理念从意识形态“硬化”到相关的政府条文当中,“低碳”文明正逐渐地深入到社会生活的各个方面。对于“低碳”理念的大力倡导表明了我国政府、人民拥护国际环境保护的态度,更是积极促进社会由农业文明、工业文明向生态文明转型的最好佐证。作为社会生活的重要方面,体育健身也应该主动与主流思想融合,“低碳健身”理念正是建立在物质文明、精神文明、政治文明与生态文明“四位一体”的价值体系上的典范。“低碳健身”不仅可以促进低碳经济的发展,也可以建立低碳产业体系和低碳消费模式,从而达到丰富社会主义文明建设的目的。

## 1.2 人类社会文明转型时期的外源性诉求

从人类社会文明转型的视角来看,从对自然顶礼膜拜的原始文明,到自然顺从的农业文明,到物质依附的工业文明,再发展到人与自然的和谐及人与人的和谐为特质的生态文明阶段是人类社会文明发展的必然选择。生态文明观包含着较高的环保意识、可持续发展的经济发展模式、更加公正合理的社会制度3个重要特征。在新的文明理念下,低碳生活理念是针对生态危机、环境污染、资源枯竭等社会问题提出的一种全新的生态文明理念,是现代文明观的发展,是对工业文明的一种扬弃。它主张用低碳的、生态的规则、规律及原理作为基本观点,来处理人与自然、经济发展、社会等方面的关系。“低碳”的生态文明观要求人们树立起新的世界观、发展观、自然观,将改变人类凌驾于环境之上的传统思维模式,强调人与自然必须保持平衡、协调和统一,社会、生态、经济必须协同发展<sup>[6]</sup>。

体育是根据生产和生活的需要,遵循人身心的发

展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育是人类社会文明的成果之一,是人类文明的有机组成部分,是众多社会实践活动中的一种,理应顺应人类文明的发展<sup>[7]</sup>。现代体育作为一种积极的人类行为和特殊的社会文化现象,一直伴随着社会文明的进步而发展,并对人类的进化和社会的发展起到了巨大的促进作用。由奥林匹克运动和大众体育构成的现代体育文明,保持强大发展势头,且正以它特有的形态和丰富的文化内涵影响着21世纪人类文明的行程。然而植根于西方工业文明的以奥林匹克运动为代表的现代体育不可避免地打上了工业文明的烙印,染上了工业文明的一些恶习,使自身面临着来自环境、政治、经济、文化、道德、科技等方面的挑战,出现了人的异化、兴奋剂泛滥、体育暴力、环境污染和生态破坏、体育人文精神弱化、体育“物种”减少等不良后果,严重影响和制约了现代体育的可持续发展<sup>[8]</sup>。随着生态文明理念的深入,体育学界从20世纪90年代中后期就开始思考生态文明理念下的“生态体育”。随着生态文明进程的不断深入和“生态体育”概念的逐渐完善,以国际奥委会为代表的体育界,开始从自然环境与社会人文环境两个维度对现代体育进行全面反思和多方面实践,致力于化解现代体育所面临的环境危机和人文危机,使“生态体育”、“低碳体育”应运而生<sup>[9]</sup>。2008年以“科技奥运、绿色奥运、人文奥运”为主题的第29届奥运会在北京举行,其口号中“科技奥运”代表的是工业文明,而“绿色奥运”则是代表着生态文明,此届奥运会还首次引进碳平衡、碳捕集监测等前沿理念和内容,在生态体育的基础之上,体育界开始关注低碳体育<sup>[9]</sup>。体育的低碳理念不仅体现在筹备、管理、运行大型体育赛事,更应该将这种低碳的体育健身理念传播给人民大众,让作为体育根基的大众体育健身更为生态、低碳。对于大众低碳健身来说,这种理念的传播不仅是建设环境友好型社会的需求,更是人类社会文明健康可持续发展的需求。

## 1.3 结构功能主义的理论性诉求

20世纪40至60年代,作为最具影响力的社会学理论,结构功能主义成为社会学研究的主流理论。虽然进入60年代后,随着冲突论、批评理论、互动论等新的社会学理论的兴起,结构功能主义开始逐渐衰落,但它仍然是社会学界经常争论的中心,由它所开创的结构功能分析方法仍不失为一种有效的分析途径<sup>[10]</sup>。

作为一种关注社会宏观层面的社会学理论,结构功能主义认为社会是具有一定结构或组织化手段的系统,社会的各组成部分以有序的方式相互关联,并对社会整体发挥着必要的功能。整体是以平衡的状态存在着,任何部分的变化都会趋于新的平衡。社会结构中的每一部分对于社会的衡稳、对于社会整体作用的发挥都起着重要作用。所以,这一理论非常强调社会一体化,强调社会制度、规范及角色的功能,其中心概念有结构、功能、统合(整合)、稳定与和谐。体育社会学认为体育是社会的缩影,是社会大系统中的—个子系统;体育系统又由若干系统组成,各系统的有机联系影响着体育的整体发展。这在理论观点上与结构功能主义—致。因此,结构功能主义比较适合阐释体育与社会的互动发展以及体育系统的改革与发展。

在对我国体育改革的研究中,运用结构功能主义的分析方法可以深入阐释体育改革的若干理论问题,如体育改革的动因(结构与功能的失衡)、体育改革的目标(建立新的结构与功能的平衡)、体育改革的措施(调整结构、创新制度)、体育改革的决定因素(对体育功能的定位)以及体育改革的动力与阻力(社会成员对功能结构创新的认识与支持程度)等。结构功能主义认为,促进社会整合的最重要和最根本的要素与价值共识,即在—整个社会和文化结构之下存在着特定社会系统的绝大多数成员同意和肯定的目标和原则。价值系统不仅是社会整合的最深刻和最重要的来源,也是社会文化系统中最稳定的因素<sup>[1]</sup>。而相对于“低碳健身运动”理念而言,“低碳”、“低碳生活”、“低碳经济”和“低碳GDP”这些目标和原则,都已经被国际社会所接受,“低碳健身”的价值体系也必将被社会所广泛接受。“低碳健身”已经成为—生态文明社会发展的趋势,更是今后大众体育健身的发展方向。胡锦涛总书记在北京奥运会后提出的“由体育大国向体育强国迈进”的口号为大众体育确立了新的发展目标。继承北京奥运会的遗产,延续“全民健身与奥运同行”活动,从结构功能主义的视角去分析“低碳健身”的结构与功能的平衡,探讨社会成员对功能结构创新的认识与支持程度,用“低碳健身”理念把后奥运时代的大众体育推向—个新阶段,为我国体育事业的全面、协调、可持续发展奠定雄厚的群众基础和社会基础,充分体现了“低碳健身”的结构功能主义的理论性诉求<sup>[2]</sup>。

从以上的论述我们可以得出“低碳健身”的大众健身理念是符合建设中国特色社会主义的理论与实践的,是符合人类社会文明发展趋势的,更是根植于结构功能主义理论之中的。当“低碳”生活理念延伸到社会的各个层面的时候,我们体育科研工作者有必要

思考在“低碳”生活理念下的“低碳健身运动”。那么在倡导“低碳”的同时,如何切实地做到健身而又“低碳”,如何使健身运动的方式、途径等各个方面都能够达到“低碳”的标准是值得—我们进一步思考的问题。我们要运用这些新的理念去指导体育实践,并对—社会理论与体育实践进行深入研究,以形成新的—体育改革与发展理论,实现—体育人文社会学科理论的创新。

## 2 化解“便利生活”嗜好与“低碳健身”矛盾的途径

随着改革开放和社会经济的持续平稳发展,丰富的物质生活已经不再是人们享受生活的标志,对于精神生活品质的追求则成为越来越多的人的终极选择,对于健康的关注程度也在逐步提高。加之我国对于大众体育的大力推动,《全民健身条例》的颁布,“全民健身日”的设立,“全国亿万学生阳光体育运动”的深入开展都促进了我国大众体育的发展。对于今天的中国社会来说,健身已经成为—种时尚。如何进一步推动我国大众体育的健康持续发展,如何从自然环境与社会人文环境两个维度去考虑现代大众体育的发展,如何解决生态文明社会体系中全民健身的不和谐因素,如何在“低碳时代”到来之际让我国的大众体育健身活动也充分实现“低碳”,则要首先了解目前“低碳健身”的现实矛盾。

“低碳生活”(low-carbonlife)理念是一种生活态度,指生活作息时所耗用的能量要尽力减少,从而减少碳,特别是二氧化碳的排放量,从而减少对大气的污染,减缓生态恶化,主要是从节电、节气和回收3个环节来改变生活细节<sup>[3]</sup>。从“低碳生活”理念中衍生出来的“低碳健身”理念要求我们把生态文明理念渗透于全民健身过程之中,在选择和参与健身活动时,戒除以消耗能源为代价的“便利生活”嗜好,尽可能的树立低碳生活理念、减少温室气体(二氧化碳)的排放或降低碳排放成本,尽力做到既健康了自己的身体,又健康了地球的“身体”。目前我国大众体育健身的过程中的“高碳”因素主要集中在“便利生活”嗜好、健身成本、健身方式及健身装备的选择上。

### 2.1 戒除“便利生活”嗜好以降低健身的碳排放成本

“低碳”生活理念下的“低碳健身运动”,首先的要求是改变“便利生活”嗜好,降低健身的碳排放成本。坚决反对坐电梯上楼、开跑步机出汗、开空调消暑的“高碳低效”健身方式。爬楼梯是一种有效的健身方式,在国内外都有爬楼梯比赛,如美国纽约号称“爬楼梯的奥林匹克运动会”的帝国大厦爬楼梯比赛已经举办了33届;英国伦敦金融城的“42塔”大楼

爬楼梯比赛；国内的重庆 CBD 城市攀楼比赛；深圳市“地王大楼”爬楼梯比赛；郑州晚报、泉州晚报的爬楼梯比赛；湖北武汉则把爬楼梯比赛融合在市运会当中等等，爬楼健身吸引了无数的体育健身爱好者，也得到大家的普遍认可。爬楼梯不仅可以健身而且可以降低电梯、跑步机、空调的耗电量，节电即是“低碳”。

## 2.2 健身提倡走出去

健身提倡“走出去”而不是开着空调和跑步机在室内流汗，建议用快走或骑单车的方法取代跑步机，用开窗来取代空调。有关数据显示目前我国每年人均碳排放量约 25 吨，只要所有人关闭空调或者仅仅是把空调控温调高 1 度，那么全国每年能省下 33 亿度电。跑步机和空调是工业文明的产物，但是在“低碳时代”，拔掉电源开关，降低体育健身的耗电量，就相当于降低了碳的排放量。“低碳时代”的来临要求我们在意识形态上要有所改变，生活中的每一个细节都可能使我们成为“低碳”的践行者。

## 2.3 选择低碳的交通工具

在去健身的路上少开汽车，选择骑电动车或乘公交车。如果必须要去较远的场馆参与体育运动，则尽量减少开车去健身的次数，还可以改为步行或乘公交车。交通产生的二氧化碳占温室气体排放量 30% 以上，减少此类排放量的最好办法之一是：乘坐公交车。如果坚持要自行驾车去健身，那么提倡选择电动自行车或者即将来临的电动汽车。这些交通工具最大的优点是零排放、低噪音、无污染，节能环保。电动车虽然同样耗电，但是相对于“吃石油，排温室气体”的汽车来说，是相对低碳型的交通工具。

## 2.4 选择低碳的运动装备

选择纯棉的运动装备去参与“低碳健身”，因为从生产销售的整个流程来看，生产一件化纤衣物所产生的二氧化碳排放量比生产一件纯棉质的衣物要高很多。“低碳”理念下的“低碳经济”在不断发展，“低碳风”必然成为我国体育休闲服装业的潮流。我国 2009 年提出 2020 年单位 GDP 二氧化碳排放量将下降 40% 以上，作为生产消费比重越来越大的运动休闲类服装行业，“低碳”理应引起相关部门、体育服装企业和消费者的共同重视。阿迪达斯专柜已经推出一些“低碳”款式运动鞋，鞋子的面料以天然有机材料为主，可以充分回收利用，最大限度地减少对环境的污染。耐克、乐卡克、李宁等品牌的部分服饰采用相对较“低碳”的有机棉、竹纤维、彩棉等材质制成，在倡导生态的同时，也会防止化学染剂的二次污染。

虽然我们的生活中“便利消费”、“便利生活”的嗜好造成的与“低碳健身”矛盾比比皆是，但是只要

我们深化“低碳健身”理念，从健身的每个细节做起，选择低成本、低耗能、低碳排放量的“低碳”运动方式不仅同样可以达到健身的效果，而且为生态文明的建设和低碳生活的实现贡献了力量。“低碳健身”不是一个官方词汇，“低碳健身”源于生活，“低碳”的矛盾更体现在生活的各个细节当中。只有改掉“便利生活”嗜好，解决其与“低碳健身”的矛盾，每个人都身体力行主动实践“低碳理念”，我们的生活才能真正的达到“低碳”，我们的体育健身运动才能被真正称之为“低碳健身”运动。

## 2.5 提倡泛轻体育

“轻体育”(Light Physical Education)是欧美体育界提出的一种体育运动形式，较为适合大众的健身。“轻体育”也称“轻松体育”或者“快乐体育”，提倡利用一切可以利用的时间和空间，让身体获得轻度运动，以此促进人体健康<sup>[4]</sup>。从语义学来讲，“轻”与“重”相对，具有“负载小”、“轻松”的意思。轻体育之“轻”借鉴了“轻音乐”之“轻”的含义。轻体育相对于大强度、高能耗的体育活动而言，具有能耗低、强度小的特征，更为重要的是，它不仅在负荷上的“轻”以愉悦身心、增强社会适应能力，还能以实现自我价值、实现个人和环境的可持续发展为目标<sup>[5]</sup>。目前，“轻体育”的概念已经被越来越多的人所认可和接受，其运动形式在许多地方已经悄然兴起。对于“轻体育”本身来说没有什么约定俗成的运动方式，也不像“竞技体育”那样专业，客观上对场馆、器材、经费等方面也没有要求，它主要是发挥参与运动者的主观能动性<sup>[6]</sup>。“轻体育”使大众体育不断适应人们的需求，注重精神调节与心理调适，使大众健身朝着更科学化的方向发展<sup>[7]</sup>。

在以低碳为主导的生态社会，在生态体育的地位不断提高的今天，判断一种活动是不是泛轻体育，其依据首先是体育活动的标准，即身体活动具有目的性，在价值取向上具有增强体质、增进健康的目的；其次是在运动量上的标准，即具有低能耗、小强度特征；最后是在生态环境的保护上，是否最大程度的降低了温室气体的排放量，是否是有益于生态体育的发展。日常生活中的活动一旦是以身体健康为目的，那么这类身体活动就应该归入轻体育范畴，而上述活动同时又具备了低能耗、小强度特征、低碳排放量的特征，那么就可以归入泛轻体育的范畴<sup>[8]</sup>。如以爬楼梯、快走、骑单车、踢毽球、登山、街舞、瑜伽为代表的“低碳健身”运动，它们都属于自然经济基础下产生的原生态体育，为现代休闲娱乐的回归提供了丰富多彩的原料，顺应自然的和谐价值、体现多元的文化生态价值，其游憩养生之道等特征都为生态文明时代的大众

体育的繁荣提供可能,都应该被归为泛轻体育范畴<sup>[19]</sup>。这些运动有动有静、有难有易、有传统也有现代,它们都不对运动场地、器材提出过高的要求,并且温室气体的排放量几乎为零,这既符合日益发展的现代生活,又符合“四位一体”的社会文明体系,更是“低碳时代”具有代表性的大众体育健身运动。

从以上的论述中我们可以得出,以生态文明社会的转型、“四个文明”、结构功能主义为理论基础,积极探讨在“低碳时代”的“低碳健身运动”,解决“便利消费”、“便利生活”的工业文明价值观的现实矛盾,提倡“泛轻体育”的运动方式,实现健身方式、途径、消费模式的“低碳”化,努力实现全民健身运动各个层面的“低碳”,让大众体育不仅能够全面发展,而且能够健康、可持续地发展。

#### 参考文献:

- [1] 百度百科——低碳[EB/OL]. [http://baike.baidu.com/view/1551966.htm?fr=ala0\\_1\\_1](http://baike.baidu.com/view/1551966.htm?fr=ala0_1_1), 2010-03-15.
- [2] 生态文明:人类文明观的转型[EB/OL]. <http://www.changher.cn/wenhualishi/shengtaiwenming-renleiwennming-guandezhuanxing/>, 2009-08-17.
- [3] 王金南,张惠远. 关于中国生态文明建设体系的探析[J]. 环境保护, 2010(4): 35-38.
- [4] 张新萍. 后奥运时代的中国体育[M]. 广州: 中山大学出版社, 2009: 4.
- [5] 温家宝在十一届人大三次会议上所作政府工作报告[EB/OL]. [http://www.gov.cn/2010lh/content\\_1555767.htm](http://www.gov.cn/2010lh/content_1555767.htm), 2010-03-15.
- [6] 龚建林. 生态文明视域中的生态体育[J]. 体育学刊, 2008, 15(7): 20-23.
- [7] 胡小明. 论 21 世纪中国体育人文价值观的确立[C]//国家体育总局政策法规司. 新中国体育 60 年理论研讨会文集. 北京: 北京体育大学出版社, 2009: 122-131.
- [8] 李培超. 绿色奥运: 历史穿越及价值蕴涵[M]. 长沙: 湖南师范大学出版社, 2008: 139-141, 143.
- [9] 中国低碳风云榜[EB/OL]. <http://bang.ditan360.com/fengyunbangxinwen/2784.html>, 2010-05-17.
- [10] 赵长林. 教育与社会秩序——结构功能主义的观点[J]. 教育理论与实践, 2003, 23(8): 1-6.
- [11] 童星. 现代社会理论新编[M]. 南京: 南京大学出版社, 2003: 19.
- [12] 连玉明, 武建忠. 奥运你好[M]. 北京: 中国时代经济出版社, 2009: 22-27.
- [13] 百度百科——低碳生活[EB/OL]. <http://baike.baidu.com/view/1930641.htm>, 2010-05-10.
- [14] 于文谦. 群众体育学[M]. 成都: 四川科学技术出版社, 1999: 112.
- [15] 王铁流, 张金发. 轻体育的特点及未来发展趋势分析[J]. 沧州师范专科学校学报, 2004, 20(3): 73, 75.
- [16] 郭继敏. 论全民健身的新概念——轻体育[J]. 体育文化导刊, 2003(5): 37.
- [17] 陈立国. 在全民健身中推行轻体育的必要性和可行性[J]. 首都体育学院学报, 2003, 15(1): 107-108.
- [18] 臧秋华. 论轻体育[J]. 体育文化导刊, 2008(12): 56-58, 72.
- [19] 熊晓正, 陈剑. 2008 北京奥运读本[M]. 北京: 人民日报出版社, 2007: 101.