



中国移动公司洛阳分公司员工在做工间操。

工间操,对许多年轻人来说很陌生,对上年纪的人来说已久违。上世纪70年代,我市许多单位都组织职工做工间操。而今工间操在许多单位已经销声匿迹,甚至已经逐渐淡出我们的视线。

如今,这陌生与久违的工间操还有谁在坚持跳?工间操为何得不到全面推行呢?随着工作和生活节奏的加快,工间操会不会彻底从我们的视线中消失呢?

## 工间操淡出视线

“一二三四,二二三四……”每当听到喇叭里放出富有节奏的口号时,人们就会从办公室、车间里走出来,跟着喇叭里的口号开始做工间操。一套工间操下来,个个神清气爽,有说有笑地回到办公室和车间。1996年以前,这样的场景在我市经常能看到。然而,随着工作和生活节奏的加快,有一个不争的事实——在不知不觉中工间操已经逐渐淡出我们的视线,很少有单位再组织大家跳工间操或班前操。

曾经在涧西某企业工作现已退休的王先生说:“上世纪七、八十年代,好多单位每天上午都有20分钟的工间操。大家听到广播后,除了工作太忙无法走开的,都会来到操场上做工间操。20分钟的时间,大家舒展一下身体,精神也得到放松。后来,工作量越来越重,企业也在讲究效益,上班都是争分夺秒地完成工作,单位也就逐渐把工间操给取消了,一直到我退休,单位再也没有组织过工间操。”



工间操时有色设计院员工在打篮球。



某美发店员工在做班前操。

# 谁还在坚持做工间操

□记者 朱娜 文/图

## 上班族呼唤工间操

近日,记者走访了我市多家单位,只有少数几家大企业坚持跳工间操,他们将工间操视为自己企业文化的一部分。如洛阳有色金属加工设计研究院、中国移动洛阳分公司等。而政府机关、事业单位里,工间操已经是销声匿迹。与此相反的是,我市多数美容、美发、餐饮等服务行业的工间操或班前操做得如火如荼。每天上午或下午,美容、美发、餐饮等行业的员工都会站在店前做工间操或班前操。我市一家美容机构负责人 Jerry 说:“班前操和

工间操对我们来说不仅是为了强身健体,更重要的是宣传我们的形象,向大家展示我们员工健康、青春的一面。”

那么,是上班族不想做工间操吗?针对这一问题,上班族的回答分为3种:太忙没有时间;单位没有组织;下班后自己有健身项目。许多上班族从踏进办公室的那一刻开始就在忙碌,根本没有停下来做工间操的时间。在某医院工作的刘女士说:“作为一名医务人员,我很清楚健身的重要性,长期不运动,身体肌肉功

能会下降。久而久之,身体会呈现亚健康状态,心理也感到很疲惫。但是一上班就有很多患者在等着看病,怎么可能会有时间去做工间操?而且单位也没有专门组织这项活动,如果你自己停下来去做工间操,这种行为算不算中途离岗?”

据了解,相关部门曾对我市市民进行国民体质测试,测试显示市直机关和经常坐办公室的人员体质明显下降。他们当中有不少人表示,很想在上10时左右做工间操,活动一下腿脚。

## 工间操卡在哪儿

2009年9月6日,国家正式公布《全民健身条例》,其中有一条规定“国家机关、企事业单位和其他组织应当组织本单位人员开展工间(前)操和业余健身活动”。作为国家体育总局的一项行政法规,应该得到长期有效地执行。然而,工间操为何难以得到推行呢?

我市一个老体育工作者介绍,从上世纪60年代开始,我市许多大企业都组织工间操或班前操,市相关部门也会不定期地进行抽查。同时,单位是否组织工间操或班前操,也是评选国家和省级体育先进单位的必要条件之一。从1996年之后,我市就很少再有单位组织工间操或

班前操。但国家一直很重视全民健身,并在《全民健身条例》中规定各单位应当组织职工进行工间操或班前操。由于基层一些单位领导不重视,认为工间操可有可无,他们在追求效益的同时忽视了职工健身的重要性,才导致了工间操出现“断流”现象。

国家体育总局每推出一套新的广播操,市体育局就会举办培训班。国家企事业单位很少有人前来学习,大多是各个晨晚练点的指导老师和对感兴趣的体育爱好者。“虽然《全民健身条例》中规定各单位应组织本单位职工进行工间操或班前操,但此条例并

不是强制性的,只是指导性的。如果单位不重视,会有很多问题使工间操无法实现,如场地、时间等。还有一些单位由于职工工作时间不一致,也是较难实现工间操的原因之一。”市体育局群体科科长郭宁说:“还有一些人是因为健身意识不够,不愿意进行工间操。学生由学校组织体育课和课间操等活动,老年人比较关注自己的身体健康,他们会自发地进行健身活动。中年人是更应该保养身体、锻炼身体的群体,可他们只顾眼前的工作,透支自己的健康,甚至放弃花费时间不多却又行之有效的工间操。”

## “想干起来,先乐起来”

每天20分钟的工间操究竟能给人们带来什么?它是否会浪费时间,给企业减少效益?

据了解,洛阳有色金属加工设计研究院从1964年建院至今,坚持每天20分钟的工间操。如今,工间操已经成为职工们的一个习惯,每当上午10时音乐响起,职工们就会不约而同地到空地上打篮球、跳健身操、踢毽球等。该院党委工作部部长殷东生介绍:“工间操不一定非要去做操,重要的是进行体育锻炼,可以打篮球、跳绳等。每天20分钟的工间操,虽然时间不长,但持之以恒,给大家带来的好处就会很多。单是听音乐就能放松神经,健身的同时也调动了

大家的情绪,让同事之间相互沟通。想让职工更好地投入工作,为单位创造更大的效益,就得先让职工乐起来。”

很多单位把工间操定到上午10时,是因为此时空气质量较好,阳光照射不强。人们工作了两个小时,身体会出疲惫和僵硬,此时活动效果最好。但有些单位因为工作性质特殊,无法在这一时间组织大家进行工间操。市体育局群体科科长郭宁建议,各单位可以根据自己的工作性质,相应调整工间操时间。虽然没有上午10时效果好,但也达到了健身的目的,总比不健身的要好。

如今许多人都以坐办公室为

主,有的人在电脑前一坐就是一天,除了吃饭、上厕所,基本不活动。久坐不动和长期处于紧张、焦虑状态,就会产生很多疾病。市中心医院针灸科主任王金玺说,颈椎病、腰椎病等是近几年最常见的职业病,它困扰了很多人,尤其是常坐办公室的人。这些职业病是可以预防的,每天20分钟的工间操就是最好的选择。工间操简单、轻松,在短时间内就能达到活动肌肉的效果,帮助减轻或预防酸痛症状,对预防职业病、亚健康有着重要作用。

既然工间操有这么好处,不如我们走出室内,听着音乐,踏着轻松的节拍,伸伸胳膊、伸伸腿,一起来跳操吧!

有色设计院员工在做工间操。

