

“健康增1岁”市民健身习惯调查分析——

运动使人更健康

□ 记者 刘淑芬

随着生活水平的不断提高和对生活质量的追求，热衷参与运动健身已成为许多洛阳市民的自觉行动。

你有什么样的健身习惯？那些习惯健康吗？4月28日，本刊与巨尔乳业集团联合开展了市民健身习惯调查。本次调查中，参与者的范围涵盖了不同年龄、不同性别、不同职业的市民。通过调查统计数字，我们可以了解到洛阳市民的健身状况。下面我们就用数字来说话，并请我市资深健美教练谢彬进行点评。

健身观

为了强身健体

调查结果：在调查中，当问到有无健身习惯时，76%的人给出了肯定的答复。说到健身的目的，强身健体成为许多人的首选，43.3%的人选择了这一项。选择健美体形的、消遣娱乐的、防病治病的分别占了调查人数的18.3%、17.5%、20.9%。对参加体育锻炼觉得很有必要的人占74.7%，重视自身健康状况的占到64.7%。

专家点评：运动有益身心健康的道理人尽皆知，科学证实，运动可以让免疫系统保持年轻，进而延缓肌体衰老、抗击疾病。

健身现状

时间有限难以坚持

调查结果：当问到是否制订健身计划，并按计划实施健身锻炼时，82.8%的人给出了否定的回答。在此次调查中，大多数接受调查者表示，虽然知道锻炼的好处，但是没有时间去锻炼。表示锻炼的时间很充足的人占23.9%，时间紧张的占29%，有时候挤不出时间的占42.7%。

专家点评：多数人对锻炼没有明确的计划，想起来就锻炼，想不起来就拉倒。现代人工作紧张是不争的事实，但在工作繁忙的情况下，尤其是长时间伏案工作后，更加需要健身，建议人们把花费在人际关系上的时间用来健身。

影响健身的因素

不能持之以恒

调查结果：在什么是影响健身最大的因素的选项中，15.1%的人选择了没有时间，而占44.7%的人不能持之以恒。没有适合自己的设施、没有人指导、没有人陪伴，成为一下市民无法坚持锻炼的其他几个理由。

专家点评：这些都不能成为理由，只能视为不去健身的一些借口。决定健不健身，关键还在于自己，看来，洛阳公众的健身意识还需强化。

健身选择

愿和朋友一起健身

调查结果：55.8%的调查者健身有从众心理，他们选择与亲人或朋友、邻居一起健身，只有27.4%的人习惯一个人去健身。

专家点评：不可否认，一些健身者将健身作为结识朋友的重要渠道。能和朋友一起参加健身运动，不仅有助于自己的身心健康，也能够增进友谊和交流，是一种不错的聚会活动。不过，没有人陪伴，该健身也得健身。

市妇女儿童医疗保健中心脑康复科协办 电话：63296919

健身补充

白开水是首选

调查结果：调查问运动前会补充什么食物时，有16.3%的人选择不补充，选择补充饮料的占7.2%，补充白开水的占41.9%，补充面包、麦片、豆奶等高糖类食物的占18.3%，补充水果的占16.3%。

运动后会补充什么食物？选的最多的是白开水，占调查人数的59%。

回答补充食物与运动间隔时间的长短时，40%的人选择了两个小时左右，

30.6%的人选择在运动后片刻，而运动前片刻和运动中补充食物的人很少。

专家点评：持续1小时以上的中高强度运动之前2小时，可补充少量易消化的食物，以防运动时血糖偏低、体力不支影响运动效果。空腹和刚进食后就开始运动，对人体健康是非常不利的。如果运动导致大量出汗消耗水分，特别是在夏天的高温天气，则需要根据运动的实际情况适当补充水分。

健身花销

选对的，不选贵的

调查结果：当问到每年投入健身的费用是多少时，不花钱的占58.5%，500元的占21.7%，1000元的占12.3%，花费更多的占7.5%。

专家点评：调查发现，虽然市民普遍热衷于健身运动，但舍得为此花钱的

人不多。其实，不花钱也是可以健身的，且方式是多种多样的，不能单纯地认为非要花很多钱才能达到健身的目的。把健身当做一种快乐的生活方式，随时随地进行，就能把健康进行到底。

健身方式

可以是多样的

调查结果：对于健身方式，接受调查者多数钟情于散步或快步走，选择散步或快步走的人占61.6%，选择参加集体活动（跳舞、跳绳）的和选择健身器材锻炼的各占14.4%，选择体育活动（打篮球、打排球、踢足球、滑旱冰）的占9.6%。

专家点评：散步和快步走对人体非

常有益，是简单易行、行之有效的锻炼方式，可以让身体始终保持充满活力的最佳状态。散步和快步走之所以受青睐，还因为这样的健身方式比较容易让人接受，同时可以和朋友分享。选择适合自己的运动方式，更有利于把健身习惯坚持下去。

健身强度

中度最适中

调查结果：在回答有关一周参加锻炼的次数这个问题时，选择每天锻炼的占15.6%，选择一周锻炼3至5次的占34.9%，选择一周锻炼一两次的人占44%，选择不锻炼的占5.5%。

当问到健身强度时，25.2%的人选择低度，67.6%的人选择中度，10%的人选

择高度。

专家点评：健身是为了把自己的身体和心理调整到一个最佳的状态，选择中等运动强度且维持半个小时以上的运动最适宜，强度太低健身效果不明显，强度太高则透支身体，对健康不利。

健身地点

公园人气旺

调查结果：在有关健身场所选择中，选择健身房的最少，占8.8%；选择公园的人最多，占32.4%；选择广场的占29.8%；选择其他场所的占29%。当问到最希望能在什么地方进行健身锻炼时，多数人选择了小区内及周边和公园绿地，占调查人数的67%。

专家点评：人们愿意在户外运动，是因为户外运动可以与大自然为伍，能呼吸到新鲜空气，心情舒畅，还省钱。另外，变换的景色可以让健身更加有趣，也能帮助健身者坚持更长的时间。不过户外自由运动也有缺点，那就是缺乏专业指导，健美塑形效果不好。

健身时间

选合适的时间健身

调查结果：被调查者参与强体健身运动的时间主要是在晚饭后（43%），选择在周末健身的人占19.2%，没事就锻炼的人占20%，早上晨练的人最少，占17.8%。

专家点评：在一般的情况下，下午3点至晚上9点，身体的状态达到一个峰值，最容易接受运动量与运动强度上的变化。这个时候健身比较好。晚饭半小时后，可以参加一些强度较低的运动。如果是参加一些中、高强度的运动，最好在晚饭后2小时再进行。而早晨户外环境含氧量低，人的体能处于谷底，所以不适合中、高强度的运动。

健身时长

多数在一小时内

调查结果：在回答每次运动持续时间的问题时，选择30分钟的占39.6%，选择1个小时的占37.6%，选择2个小时的占10%，选择更长的占12.8%。

专家点评：有时间多锻炼，没时间少锻炼，只要动起来就好。不过，每次运动的时间应该在30分钟以上，否则运动强度不够，只不过消耗一点血液循环当中的血糖，起不到减肥或者是消耗身体里积累的过多脂肪的作用。

健身设施

有待进一步提高

调查结果：54.9%的人认为周边的公共体育设施基本能满足健身需求。认为不能满足的占到41.7%，认为能满足的只占3.4%。当被问到对我市体育健身设施感觉如何时，12.7%的人认为很好、很齐全，25.3%的人认为一般，62%的人认为设施较差，有些设施不够用。

专家点评：这些年，我市加大了对健身场馆的建设，在一些场所设置了公共健身器材，群众健身基础设施比以前好很多，全民健身取得了较好的成绩。但不可否认，市内的许多公共场所和小区内的健身器材还比较缺乏。要想真正推进全民健身，政府还应该增设公共健身场所和设施。

健身建议

政府给力全民健身

调查结果：政府应该采取什么措施使全民健身意识深入人心？8.5%的人认为应加大健身费用补贴，26.5%的人认为应增加健身方式指导，29.1%的人认为应加大健身场所、设施建设，35.9%的人认为应推动健身活动繁荣发展。

专家点评：涉及健身场所、设施的建设和完善以及健身活动的开展的回答，说出了群众的心声，人们希望多建设一些公用健身场地，让群众在家附近就有地方健身；多组织些群众比赛，比赛项目多一些，范围广一些；引导人们增强健身意识，走出健身误区，让健身运动在市民中蓬勃地开展下去。