

编者按 没有全民健康,就没有全面小康。大力开展全民健身运动,促进人民健康水平不断提高,是推进健康中国建设的现实需要,也是体育服务健康中国建设的首要任务。一些读者来信认为,全民健身正成为促进体育产业发展、拉动内需和形成新的经济增长点的动力源,应着力构建政府主导、部门协同、社会参与的大体育工作格局,让“体教结合”、“体医结合”等落到实处。

专家观点

科学锻炼是前提

体育在推进健康中国建设中发挥了重要作用,体育可以全周期、全人群保障人的身体健康。有规划地定期参与体育锻炼是维护生命张力、降低慢病风险、对抗亚健康最有效的方法。

但是,并不是所有的运动结果都有益健康,必须了解运动的特性,才能让运动更好地为健康服务。因此,全民健身的前提是科学锻炼,即全民健身运动应以健康为目的进行锻炼,以区别于以运动技能提升为目的的运动训练。

科学锻炼的基本特性是安全性、有效性、可持续性。科学锻炼的安全性,包括了运动中的心脏病、血糖波动的风险,也包括了运动中运动急、慢性伤病风险;科学锻炼的有效性,是指必须以降低各种生活方式病的发生风险为目的;科学锻炼的可持续性,即如何让运动快乐、有趣味,让科学锻炼能够持续终身。因此,设计得既好玩又健康、带来身心愉悦的运动才是可持续的运动。

要实现科学锻炼,有三个基本要求:一是锻炼的种类必须全面。运动要多样化,必须包括心肺耐力运动、抗阻力运动、骨质增强型运动、柔韧拉伸运动、协调练习、灵敏练习、平衡练习等。二是运动的部位必须全面。身体上下左右前后都要练到。上至颈部肌肉的抗阻训练,下至脚底肌肉的训练,前边的胸肌、腹肌,后边的背肌、腰肌、臀大肌;不仅身体优势侧要锻炼,而且非优势侧也要锻炼。部位不全面会导致某些肌肉运动过度并发生痉挛,而另一些肌肉运动不足并发生退化。三是运动的强度要全面。不同强度运动的效果不同。大强度的运动效果,不是低强度运动延长运动时间就可以达到。而强度的大小是个体化评估的。比如一个卧床老人,下地绕床一圈就可能算大强度运动了,而一个小孩,跑得浑身冒汗,也可能仅仅是中等强度。同样的运动,反复做,人会逐步习惯,形成能量节省,导致原来的大强度运动也会变成中等强度。运动要产生结果,必须构成刺激。没有强度的刺激是无效刺激。没有强度的运动,也就仅仅是消耗一些能量罢了。

科学锻炼是体育科学、医学、营养学有机结合的产物,健康需要的运动很多,也不可能一次都练到,科学锻炼是不断发现自身体质的短板并且针对短板进行训练的过程。对个体来说,应全面有计划地科学合理安排健康需要的所有运动。

科学锻炼,需要体育与医学的融合。没有运动前医学安全评估、运动中安全监控以及急救设备等医疗保障,患者也不敢有强度地去运动;没有医学,单纯体育无法判断运动对健康的有效性;没有体育,单纯医学无法让运动快乐,无法将体育锻炼作为生活的一部分持续下去。体育与医学的融合发展,形成了科学锻炼的基本框架,从而让全民健身更有效、更安全、更快乐。

(国家体育总局体育科学研究所研究员 郭建军)

全民健身助力“健康中国”



►近年来,江西省泰和县积极开展群众性体育锻炼活动,图为10月12日,泰和县第七届运动会上,群众进行瑜珈表演。

邓和平摄

►10月13日,山西省原平市首届“忠孝文化艺术节”系列活动中,太极拳队正在表演。该市组建了健身操、太极拳、健步走等不同形式的全民健身队伍200余支,参与人数达到了20多万。

吉建平摄



加大体育基础设施投入力度

近年来,全民健身工作取得显著成绩,全民健身公共服务体系初步形成。但也要看到,人民群众日益增长的多元化、多层次体育需求与体育有效供给不足的矛盾依然突出。具体表现为:全民健身的公共财政投入依然较低,多元筹资渠道尚未建立,全民健身氛围不平衡、信息化程度不高等。

要促进全民健身事业可持续发展,必须坚持政府主导、部门协同、全社会共同参与的方针,既要多渠道增加投入,又要提高资金使用绩效,不断完善体育基础设施,满足人民群众多层次体育健身需求。

一是要明确市县以下政府为全民健

身投入主体的责任和义务,使全民健身资金投入与使用重心不断下移,把全民健身相关设施建设等作为基本公共体育服务产品来提供。在增加全民健身公共投入的同时,要统筹兼顾,注重公平,补齐短板,大力扶持农村地区、贫困地区和民族地区发展全民健身事业,着力消除薄弱环节,解决全民健身投入地区、行业不均衡问题。

二是要鼓励社会力量加大对全民健身事业的投入力度,拓展社会资源进入全民健身事业的途径和渠道。积极通过政府购买社会体育服务、政府与社会资本合作(PPP)等方式,吸引社会资本参与全民

健身事业的兴办、营运。制定完善政府购买全民健身公共服务的目录、办法和实施细则,逐步提高对基层健身组织和健身赛事活动等的购买比重,促进全民健身网络化、社会化、均等化。

三是要严格评估、监管和问责,把钱花在“刀刃”上。通过行政问责、审计监督、第三方评估和社会满意度调查,以及项目后续使用与管护跟踪评估等措施,为全民健身资金科学化、规范化、绩效化、精细化管理提供可借鉴、可复制、可推广的模式和经验,确保花好每一分该花的钱,从而形成全民健身良性发展格局。

(云南省曲靖市财政局 彭竹兵)

让体育成为健康的生活方式

随着全民健身热潮的兴起,“以运动收获健康”的理念深入人心。近些年,笔者工作的军体所也配备了少量健身器材,在专业健身教练的指导下,所里不少“老药罐子”通过体育锻炼,慢慢扔掉了“药罐”。

在吃得越来越好、“宅”得越来越深的当下,现代社会的快节奏容易引发亚健康和心理疾病。持续的锻炼不仅能改善身体的内平衡,而且能调情绪、减压力、强意志,因此,应加快促进体育与健康生活方

式融合,满足人民群众多样化的体育需求。

一是推动形成投资健康的消费理念和充满活力的体育消费市场。完善政策措施,引导社会力量参与健身休闲设施规划、建设、运营,盘活现有体育场馆资源,打造健身休闲综合服务体。大力支持发展群众喜闻乐见的健身休闲项目,丰富业余体育赛事供给,鼓励健身休闲设施设备和器材装备研发与销售。

二是制定全民健身传播行动计划,引

领全民健身新时尚。充分利用新技术、新方法,推动全民健身生活化。加强体育运动指导,鼓励社会资本开办康体、体质测定和运动康复等各类机构。

三是关注青少年等重点人群。加强学校体育教育,将提高青少年的体育素养和养成健康行为方式作为学校教育的重要内容。统筹规划建设公益性老年健身体育设施,推动残疾人康复体育和健身体育广泛开展。

(山东省威海市文登区军体所 祝文忠)

让农村健身活动热起来

近日,笔者在山西省壶关县黄山乡黄山村看到,村中大街公路旁的一处健身场所空无一人,安装的太极推揉器、压腿训练器、太空漫步机、扭腰器等好几种健身器材因年久失修,早已油漆脱落、锈迹斑斑,其中有几件器材已被村民随意堆放在路边的石料、灰渣掩埋。

近年来,许多农村文化广场都安装了各种各样的健身器材,成了农村一道亮丽的风景线。然而,与城市里红红火火有声有色的全民健身活动相比,许多农村体育

活动场地因无人管理,设施形同虚设,不仅会给公众健身锻炼带来不便,而且也有着严重的安全隐患。

造成这一现象的原因,一方面由于当前不少健身器材属于公益性性质,一般为政府采购或体彩等公益机构捐赠,这些部门往往只负责采购或捐赠,很少有后续的维护管理;而行政村因不是直接责任方,很少主动参与到便民健身器材的维护管理之中。另一方面,许多农民对体育健身缺乏正确认识,认为自己干农活就是锻炼

了,没有必要参加健身活动。

要让农村健身活动真正热起来,需要加大对农村体育事业的投入。首先,要明确相关方的管理责任,建立资金投入与技术服务保障机制。其次,建立农村建设器材管理维护制度,加强农村社区公共健身器材的管理和维护。再次,加强基层农村全民健身工作指导和宣传,帮助广大农民群众树立以健身促健康的理念,引导农村居民正确使用和自觉爱护公共健身设施。

(山西省壶关县树掌镇中心校 李青莲)

基层反映

防范高空隐患须监管“落地”

随着城市快速发展,城市空间日益紧凑,大楼越来越多、越来越高,高空悬挂物如广告牌、空调室外机等日益增多,高空坠物伤人事件时有发生,成为影响市民生活环境及生命财产安全的安全隐患。

为了避免高空坠物伤人事件,各地想了不少办法。如台风暴雨等恶劣天气来临前夕,搞突击排查,或是开展市民举报头顶“炸弹”有奖活动。但也有些方法大多是临时抱佛脚的行为,缺乏系统性,效果也有限。治理“高空隐患”还需要打好“组合拳”,让监管真正落到实处。

一方面,要提升市民的安全防范意识。“高空隐患”源头无非有二:一是高层建筑墙体或广告牌等脱落;二是市民阳台上的花盆等物体被大风刮落或高层住户乱丢杂物。相关职能部门要做好宣传教育,提醒居民不要在无专用设施的阳台栏板、外窗窗外侧摆设花盆等饰品,更不能高空抛物,危害他人人身安全。

另一方面,要强化执法力度,让监管不留死角。我国《全国民用建筑工程设计技术措施》对民用建筑尤其是高层建筑的外墙、窗户等进行了明确的建设规定,防止房屋使用过程中高空坠物等安全事故的发生。《刑法》也明确了高空坠物引发安全事故的责任主体应该承担的法律风险。但“高空隐患”要事后严惩,更要预防为先。这就要求相关部门建立安全巡检机制,对居民小区和道路两旁存在的安全隐患定期或不定期地排查,有效防止“人祸”的发生。

此外,社会和民众也要积极参与监督,对“高空隐患”零容忍。只有相关主体共同提升安全意识,做好防范工作,才能遏制高空坠物事件频发势头。

(北京市海淀区 范佳富)

编读互动

提高贫困人群整体素质

10月8日《经济日报》刊发的《精准识贫,精准发力》一文,报道了海南深入实施精准扶贫的经验,对于全面实施精准扶贫,切实抓好扶贫开发工作具有学习和借鉴意义。

扶贫先扶智,提高贫困人群的整体素质是推动农村扶贫开发工作的关键。一是找准致贫原因,明确扶贫对象。当前,各式各样的扶贫帮扶活动,帮助贫困群众改善了生产生活条件。但这仅仅是外因,而扶智才是推动农民群众脱贫致富的内因。为此,必须找准致贫原因,调查清楚扶贫对象,并明确“扶持谁”、“扶什么”的问题,才能精准识贫,精准发力,切实抓好精准扶贫工作。

二是完善扶贫措施,努力做好“怎么扶”。要切实围绕“扶贫先扶志,科技来引路,政策要落实,工作做到户”的扶贫工作思路,在帮助广大贫困群众改善生产生活和学习条件的扶贫工作中,除了送钱送物,帮助他们排忧解难,还要充分调动贫困群众的主观能动性。加快智力扶贫开发工作,增强贫困群众自身脱贫致富的实践能力,才是扶贫工作的真正意义所在。

三是转变思想观念,增强自身脱贫致富能力。作为贫困群众,也应切实改变等靠要的思想,除了政策、资金和别人的支持帮助外,主要靠自己发奋图强。要从帮助贫困群众内强致富能力素质上下功夫,努力增强其自身的脱贫致富实践能力,帮助他们以创新图变的精神,走上脱贫致富之路。

(云南省宣威市文兴乡 周均虎)

用法化解社会治理难题

10月9日,《经济日报》刊发的《一切为了群众的幸福安宁》一文,报道了江西省深入依法治国理念,改革创新综治工作化解社会顽疾,不但为“平安中国”建设提供了鲜活创新样本,而且让百姓获得幸福安宁的经验做法,对各地的综治工作都有很强的借鉴意义。

随着经济社会转型的加快,以及人们多元利益诉求的叠加,一些社会矛盾突出存在,不但制约了经济发展,而且给社会治理带来很大风险和压力。因此必须发挥法治的引领和保障作用,不断健全法律法规,完善政策制度,化解社会治理难题。

首先,政府做好领导推进工作,合理制定并出台相关法律、法规。通过依法、立法,推动各级矛盾纠纷处理步入法治化轨道,构建公正透明的处置机制,有法可依、有法可依、执法严明,维护社会公平正义和正义。

其次,推进社会诚信体系建设,营造良好社会风气。诚信体系建设是化解社会顽疾的根本和必经之路。各级政府及群众,都应该恪守诚信。倡导文明诚信的优良社会风尚,树立诚信建设人人有责。

最后,努力增强全民法治观念,营造依法治国的社会氛围。要加大对法律宣传力度,通过广播、电视、网络等方式,在全社会弘扬法治精神,让广大群众自觉守法,依法维权,捍卫自己的合法权益。

(辽宁省调兵山市 苏洁)

读者建议

促进建筑垃圾资源化利用

随着新型城镇化和棚户区改造的推进,城市建筑新建、改建、扩建、拆除和装修产生的废弃物大幅增加。这些建筑垃圾中的建筑用胶、涂料、油漆等属于难以降解的高分子聚合物材料,并含有有害的重金属元素。建筑垃圾的随意丢弃,不仅影响市容市貌,还威胁着生态环境。如何科学处理建筑垃圾,成为城市发展迫切需要解决的难题。

要减轻建筑垃圾对城市环境的二次影

响,需要加快实现建筑垃圾处理减量化、资源利用化和无害化。一是尽快出台《关于加强城市建筑垃圾管理促进资源化利用的意见》,指导和推进城市建筑垃圾资源化利用纳入城市总体规划、土地利用规划和循环经济规划,解决项目建设用地困难问题,构建包含建筑垃圾产生、分类、运输、再生利用、工程应用等各环节的监管体系,确保建筑垃圾处置及资源利用工作顺利实施。

二是要建立建筑垃圾资源化利用联动

工作机制,明确相关部门的分工、职责,将建筑垃圾资源化利用工作纳入节能减排工作,并建立责任追究制度,真正做到有章可循,考核有据可依。

三是要设立建筑垃圾资源化利用行业准入条件,鼓励社会资本参与建筑垃圾资源化利用投资经营;同时,对符合标准的再生产品,要列入绿色建材推荐目录,政府绿色采购目录,明确政府投资项目,优先采用建筑垃圾再生产品,规定其他项目应用建

筑垃圾再生产品的比例。

四是要健全建筑垃圾运输、处理执法协调制度。尤其是要完善城市建筑垃圾收集、运输、回填、消纳和利用等各个环节运行监管体系。针对少数渣土车辆跟执法人员“躲猫猫”及渣土夜间运输较多的现象,相关执法人员可采取定点执法和上路巡查相结合的办法,对违规单位予以行政处罚。

(安徽省颍上县 朱波)

话题预告

关注老字号

本版编辑 魏倩玮

文字整理 欧阳梦云

电话:010-58392644 邮箱:dzzs@ced.com.cn