

八成市民每周都会锻炼身体

社会学者认为应建立公共健身设施的共享机制



俗话说：“冬练三九，夏练三伏”，健身已成为很多市民经常提起的话题。在年轻人中，还有“夏天不减肥，冬天徒伤悲”的说法。与此同时，通过健身提升身体素质也成为不少人的目标。为此，近日，记者针对市民健身情况进行了采访，并对120名不同年龄段、不同职业的市民进行了问卷调查。调查显示，有八成市民每周都会进行经常性的健身锻炼，其健身时长多在半小时以上。



■沿着水上公园健身路跑起来。

□文/图 本报记者 刘琛敏 李兵

现状

健身方式多种多样

9月5日7时许，记者来到石家庄市泰华街附近的水上公园走访。偌大的公园内，随处可见健身的市民。围绕着公园，有一条较长的健身路，这里人来人往。有的三两成群地慢跑，有的在健步走，还有的在散步聊天。“我习惯每天早晨锻炼一个小时左右，主要是慢跑，出汗感觉挺舒服，然后回家洗澡吃饭再上班。”一身运动装的王先生对记者说。

随后，记者沿着健身路向西快步走，来到了公园北门口附近。只见，十几人分成了两个场地在打羽毛球。他们只为锻炼身体，已然把输赢抛在了脑后，也没有按照相应的单打或者双打规则进行。有时对打的双方中，这头儿三个人，那头儿却是四个人。不一会儿，汗水浸透了他们的衣衫。

看到记者拍照，经常组织球友们来此打球的72岁老人吴文波说，他们从开始的几个人发展壮大到如今的35人。其中，最小的就是上高二的赵奕哲，最大的就是他自己。“只要不刮大风下大雨，我们每天早晨都在此打球。一般从早晨6点打到8点，大家都是自愿参加，每天基本上都能来十几个人，纯公益性质，不收取任何费用。”吴文波精神矍铄，说话铿锵有力，要不是他自报年龄，看起来也就60多岁的样子。他笑言，这与他长期坚持锻炼有很大关系，不仅身子骨硬朗，还让人心情愉悦，显得年轻。“老吴是个热心人，带动着有共同爱好的人每天坚持锻炼，组织大家打羽毛球已经有15个年头了，这羽毛球网都是大家自发筹钱买的。”球友刘世普说。

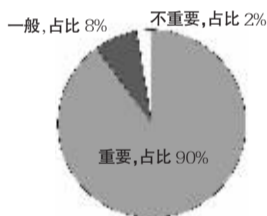
而在那边，伴随着悠扬的音乐，数位穿着旗袍的模特打着伞进行形体及步伐训练。这些模特们都上了岁数，几乎每天早晨都自来此锻炼。“既能陶冶情操，培养气质，又能锻炼形体，感觉挺好。”60多岁的张女士说。记者向南侧一路走过去时，欢快的歌声传来。20余位市民伴随着轻快的节奏，正做健身操。他们动作标准，十分认真，年龄从50多岁到60多岁不等。“大家在一起练了很久了，每天早晨练一个多小时，来公园散步的人们有的看见我们跳，也就跟着跳了起来，一来二去，人就多了起来。”50多岁的赵女士介绍。除此以外，还有三五成群在一起踢毽子的，打太极拳的……健身方式多种多样。

问卷

调查对象共120人

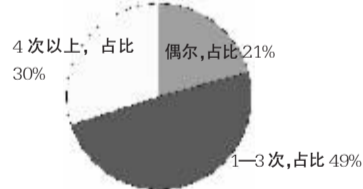
问题一、您认为健身重要吗？

1. 重要 108人选择，占比90% ■
2. 一般 9人选择，占比8% ■
3. 不重要 3人选择，占比2% □



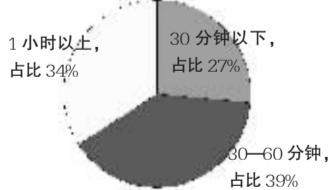
问题二、您每周健身几次？

1. 偶尔 25人选择，占比21% ■
2. 1—3次 59人选择，占比49% ■
3. 4次以上 36人选择，占比30% □



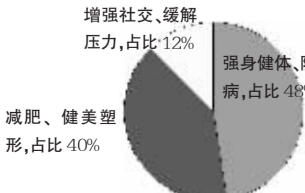
问题三、您每次健身的时长是多久？

1. 30分钟以下 32人选择，占比27% ■
2. 30—60分钟 47人选择，占比39% ■
3. 1小时以上 41人选择，占比34% □



问题四、您参加健身的目的是什么？

1. 强身健体、防病治病 57人，占比48% ■
2. 减肥、健美塑形 48人，占比40% ■
3. 增强社交、缓解压力 15人，占比12% □



问题五、您经常参与的健身项目是什么？（多选）

1. 跑步、健身走 85人选择
2. 游泳、爬山 53人选择
3. 球类运动 72人选择
4. 广场舞、健身操 61人选择
5. 健身房练习 69人选择

问题六、您进行健身的场所主要选择哪里？（多选）

1. 小区公共空间（小区公共健身场地等）96人选择
2. 市政公共空间（公园等）87人选择
3. 中小学运动场 53人选择
4. 俱乐部或健身会所 62人选择
5. 大型体育场所 53人选择

分析

市民们都认为健身很重要

在此次调查问卷中，认为健身并不重要的只有3人。市民们对于健身的重要性有着清晰的认识，有八成市民每周都会进行经常性的健身锻炼，其健身时长也多在半小时以上。在如今的生活中，强身健体、减肥塑身是市民们参与健身活动的主要目的，可以看出大家对健康的看重。针对健身的方式和地点，跑步、球类、广场舞这些形式简单、方便操作的健身形式是市民的首选，年轻人由于工作忙碌大都集中在健身房健身，中老年人则倾向于公共健身场所。通过调查可以看出，全民健身的观念已经深入人心。

延伸

应建立公共健身设施的共享机制

社会学者彭秀良认为，发展全民健身，就应该有配套的健身设施。这些设施可以由个人购买，更应由政府出资购买，此即公共健身设施。公共健身设施如何实现共享，这才是我们需要大力关注的问题。

彭秀良说，公共健身设施的共享大致分为两种情形，一种是开放型的，如街边公园的零散设施，另一种就是封闭型的公共健身设施，如公共体育馆、大学里或其他单位的健身设施等。这类封闭型设施应尽可能地对外开放，因为仅供本单位的人使用不可能实现效益最大化，必须要让更多的“社会人”来使用它们。至于如何对外开放，需要通过相关的立法予以规范。彭秀良表示，只有实现了公共健身设施的共享，才能够使有限的公共资源发挥最大效益。