

運動強身 不做東亞病夫

2008年，中國成功舉辦北京奧運，並以空前的51面金牌揚威。現時，人們的目光已投向今年11月的廣州亞運會，競猜中國又能拿多少面金牌。不過，統計顯示中國人的健康素質近年明顯下降，青少年甚至有淪為東亞病夫之虞。

缺乏運動 體弱主因

缺少運動是中國人健康的大敵。內地35歲到49歲的成年人，80%處於亞健康狀態，參加體育鍛煉的不足8%；有1.6億人患有高血壓，同樣數目的人患有高血脂；有2.6億人超重或肥胖；城市孩子中，每5人就有1個小胖子。國家體育總局表示，2007年經常參加體育鍛煉的國民不足總人口的三分之一，對比2001年，數據幾乎無變化。

今年3月，北京體育大學校長楊樺大聲疾呼「中國是時候提高下一代的體質了，若錯過今後3至5年時機，整整一代人會淪為新的東亞病夫」。調查顯示，中國青少年在各項體質指標中，均低於日本同齡人。2000年，中國17歲女生的身高略高於日本，但其餘指標全落後。到了2005年，扣除14和17歲女生略高於日本外，其餘全輸。楊樺質疑，中國年輕人能不能一對一打得過日本人？

國家教育部等部門調查內地8萬間中小學學生的體質，發現青少年的肺活量、肥胖率、近視率、速度、耐力、血壓調節機能等項目都未達標。北京師範大學體育學者指出，學校普遍不重視體育。中央教育科學研究所

報告透露，平日有運動習慣的學生不足三成。七成四家長從不帶子女一起運動，又不允許他們放學後運動，學生的假日主要活動就是補課或補習。選擇以運動解壓的學生不足三成二。

北京大學公共衛生學院學者李可基說，2009年中國成人癌症、腦血管病、心臟病和呼吸系統疾病比前些年又有較大增長，這些疾病都與不健康的飲食習慣、久坐少動的不健康生活方式密切相關。對於大眾來講，動則有益，多動更好，每日步行是保持健康的最好方式，目前風行國際。

響應號召 全民健身

2010年是中國《全民健身條例》頒布實施的第一年，也是國家設立「全民健身日」的第二年，國家體育總局希望每一位國民把健身當成日常生活的一部分，最終提高自身的身體素質。正如已故國家領導人毛澤東所提倡：發展體育運動，增強人民素質。上海市體育局最近提出「體育生活化」和「生活體育化」概念。

香港特區政府也在8月8日響應「全民健身日」，全港18區的指定體育館免費開放室內外康樂設施供市民使用。統計顯示有半數港人沒有達到應有的運動量。退役的奧運體操金牌選手李小鵬來港呼籲：一星期最少有3天做運動，每次不少於30分鐘，「做到出一身汗才好」。

今年是功夫巨星李小龍逝世37周年，可記得他在電影《精武門》飾演角色陳真抵抗東洋人時的吼聲：「中國人唔係東亞病夫！」

撰文：呂少群



▲適量運動可以強身健體

每天30分鐘快步走

今年5月，國家衛生部、中國記者協會和可口可樂公司聯合推出「中國健康知識傳播激勵計劃（吃動平衡）」活動。建議每月11日作為大眾「步行日」，希望民眾在這天以「11路」（兩條腿走路）代替坐汽車，最終養成每天步行，保持吃動平衡的健康生活方式。

美國健康專家布萊爾在北京講學指出：「肥胖是缺少鍛煉的結果，很多人把肥胖單純歸罪於甜食或某種食物是片面的，食物本身無所謂好或壞。無論是超重、肥胖，還是正常體重範圍內的人，都需要通過運動來保持健康，而不是只有超重的人才需要運動。每天30分鐘的快步走是保持健康最好的方式。」



點睛

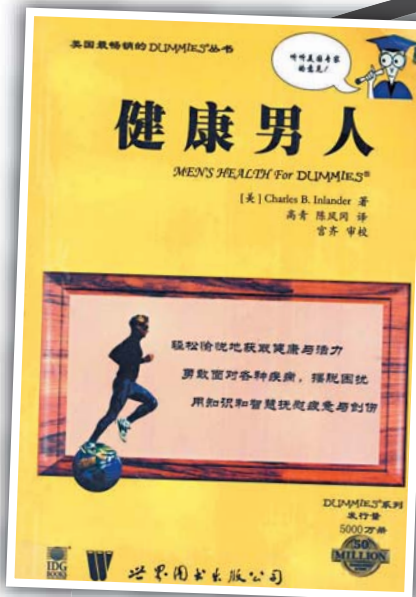
1. 什麼是健康？一個人應具備怎樣的身體素質才算是健康？從個人和國家來說，我們可以用什麼標準或數據去量度健康的水平？
2. 就你所知，現時中國人的體質如何？年輕一代和上一代的體質有什麼分別？當中有什麼變化的趨勢？形成這趨勢的成因是什麼？
3. 有人擔心中國下一代人會變成新的東亞病夫。你是否同意這觀點？
4. 要提升中國人口的身體素質，有什麼方法？試從個人、家庭、學校、社區、國家等不同角度思考。

香港通識教育會 黃家樑
kl_wong1990@yahoo.com.hk

書架



身體如車 需加油維護



「東亞病夫」的稱號侮辱了中華民族多年。自1949年以後，民族的復興一洗此污名。但近年內地的年輕人身體健康每況愈下，令人再度關心國民的生理素質。Inlander的《健康男人》（Men's Health for Dummies）（北京：世界圖書出版公司，2000年）（左上圖），是一部提升體質的指南。作者認為缺乏運動是健康欠佳的主由，並提出一些改善健康的建議。

作者認為身體就像一輛汽車，你給它加油（食物）和維護它（運動），它就能帶你去的地方。疏忽不做維護，車就要生鏽（生病）。運動的形式可依個人喜好而決定，你可以有計劃的運動，也可以通過改變日常習慣以便多做些運動，如不乘升降機，自己走樓梯或把車停在較遠的地方，多些步行（筆者最常用此方法）。任何能改變你身體健康的

活動都是運動。運動能使心臟、肺和肌肉處於工作狀態，通過增強心肌和去除身體多餘脂肪和熱量，降低人們患冠狀動脈心臟病的危險。運動還可幫你預防或消除一些威脅健康的因素，如肥胖、工作壓力、高血壓等。

- 在設計健身計劃時，要包括5個基本成分：
1. 熱身運動：先做5至10分鐘的慢動作以活動你的大肌肉群，並且為主練項目做好準備。熱身運動有助防止身體痠痛和損傷。
 2. 有氧健身運動：跑步、游泳、漫步……任何持續的活動和使你心肺工作的運動。
 3. 缺氧健身運動：舉重和用擴胸器進行擴胸練習等體力訓練。
 4. 靈活性：改變運動計劃，使你的鍛煉項目既富挑戰又有趣。
 5. 平靜下來：在運動後，至少要做5分鐘像慢步走結合伸拉的簡單練習。
- 如想擁有健康的身軀，不但要閱讀本書，最重要的是「知行合一」，多做一些適合個人的運動。

香港通識教育會 李偉雄
henrilee@graduate.hku.hk