



涉168國民眾鍛煉研究顯示： 7.2%的死亡源于運動不足

有了汽車就不想步行，有了電梯就不想爬樓，有了購物軟件就懶得出門買……現代生活帶來便利的同時，也催生了越來越多“懶蟲”。近日，英國一項近萬人參與的調查顯示，86%的人出現了比其實際年齡大4歲才會有的健康問題，“懶惰”正是罪魁禍首。

懶惰像瘟疫般席卷全球

世界衛生組織定義，每周中等強度運動少於150分鐘或高強度運動少於75分鐘，即為運動不足。放眼全球，超過1/4的成年人運動不足，“懶”就像一場隱形瘟疫在肆意蔓延。

近日，美國路易斯安那州立大學彭寧頓生物醫學研究中心、哈佛大學醫學院等研究了168個國家國民眾的鍛煉水平後發現，體力活動不足導致了超過7.2%的全因死亡，7.6%的心血管病死亡，以及8%的慢病；在高收入國家，體力活動不足帶來的慢病負擔最大，是低收入國家的2倍以上；在人口基數大的中等收入國家，受體力活動不足影響的人數最多，69%的總死亡和74%的心血管病死亡與其有關。不祇成年人，運動不足還殃及青少年兒童。2019年，世界衛生組織發表的《青少年身體活動不足的全球趨勢》顯示，若以每天至少1小時中等強度運動來衡量，全球85%的女孩和78%的男孩都沒達標。

中南大學湘雅醫院健康管理中心主任劉紹輝告訴《生命時報》記者，長期運動不足不僅會讓人發福，還會讓全身臟器都飽受折磨。例如，不常運動會讓血流速度變緩，“壞”膽固醇易沉積在血管壁上，久而久之就會形成粥樣硬化斑塊，誘發心腦血管病；缺乏鍛煉會導致熱量儲存，脂肪增多，容易出現胰島素抵抗，不僅增加患2型糖尿病的風險，也會使糖尿病人的血糖控制不理想；英國劍橋大學研究發現，缺乏體力活動可使癱瘓風險增加250%；活動量少會使免疫細胞減少，導致抵抗力低下，增加感染、患癌幾率；缺乏運動會使消化系統功能紊亂，易誘發胃炎、消化道潰瘍等；長期運動不足的人，全身骨骼、關節都得不到良性刺激，進而影響骨代謝，使青少年生長發育受阻，成年人骨骼抗折、抗彎能力降低，中老年人骨質疏鬆風險大大增加。

多種原因使鍛煉擱置

在我國，運動水平同樣不容樂觀。《“健康中國2020”戰略研究報告》顯示，18歲以上居民中有83.8%的人從不鍛煉，經常鍛煉者僅占11.9%。國家體育總局發布的《全民健身活動狀況調查公報》（簡稱《公報》）也顯示，全國經常鍛煉的人占比為33.9%，其中運動積極性最高的是60-69歲的中老年人。中南大學湘雅醫院健康管理中心主治醫師王保祥表示，長期缺乏運動讓國人的身體承受重壓：成年人糖尿病患病率達10.9%，超過全球平均水平（8.5%），糖尿病前期流行率達35.7%，每5個人中就有一個患心腦血管病……

北京體育大學運動醫學與康復學院副教授盧瑋認為，雖然與過去相比，我國經常鍛煉的人數增加了，但全民健身參與度遠遠不夠，很多人剛下定決心健身，却因種種原因將計劃擱置。

沒時間、缺場地。《公報》顯示，“沒時間”“缺場地”幾乎排在所有年齡組無法堅持運動理由的前兩位。中青年、學生的大部分時間被工作學習占據，閒暇時祇想休息，提不起興致運動。近些年，我國大力建設運動場地，但一些地區的百姓並未享受到相應服務。學校和企事業單位的體育館不對外開放，新建體育場館大多遠離市區，交通不便，很多想運動的人祇能在小區裏、廣場上或路邊鍛煉，限制多、不安全，極大地削減了運動熱情。

依賴手機。手機、電腦等“拴”住不少人，刷新聞、看視頻、玩遊戲等休閒活動讓人們很快放鬆下來，相比之下，運動過程很辛苦，對身體的益處也非立竿見影，因此很多人更願意追求眼前的快樂，越來越懶得運動。此外，現代生活十分便捷，電腦辦公、吃飯叫外賣、外出叫車，使得人們達不到每周150分鐘以上中等強度運動的目標。

體育教育弱化。我國自古“重文輕武”，推崇“學而優則仕”，以致於人們更重文化教育，體育課常常被忽視，不僅沒有充分發揮運動促進健康的作用，更沒能幫孩子在最合適的時候學到體育技能、養成運動習慣。

缺少家庭運動。我國父母常帶孩子出去玩，但以看風景、拍照片、吃飯等為主，很少將運動視為“玩”的一部分。而在一些歐美國家，經常能看到全家一起踢球、跑步、打網球的身影。

“一起吃飯”不如“一起出汗”

為應對運動不足問題，各國做了不少努力。比如，英國漫步者協會早在2005年就推出了“感



受30分鐘”的10周行走計劃，通過近20年的努力，已讓1/3的英國人堅持每周行走30分鐘；從2007年起，加拿大政府實行了一項鼓勵兒童運動的系列退稅措施；日本政府近些年建立了許多免費或低收費的網球場、棒球場、游泳館、健身房等。專家認為，雖然我國目前運動不足的情況較嚴峻，但祇要打造起“全民健身網”，就會有越來越多人加入進來，具體可從以下幾方面加強。

讓全民健身接地气。比如在8月8日“全民健身日”當天請體育明星跟百姓一起運動，將“全民健身日”打造成“全民體育節”，呼吁學生等重點人群放假，肯定會吸引更多參與運動。

開放運動場地。祇有讓運動“觸手可及”，才能激發更多人的積極性。政府、社會機構應進一步加大力度建設并開放體育場地，讓百姓有效利用場館，甚至讓廣場舞變為“體育館舞”。

媒體積極引導。媒體應持續宣傳運動的好處，引導各類人群精準健身，同時呼吁、推動政策落地，給老百姓健身創造更多有利條件。

培養兒童運動素養。要想打造全民運動氛圍，必須從孩子抓起，加強體育教育是根本。不能以文化課為由占用學生的體育課時間，要讓孩子們盡情沐浴在陽光中，奔跑在草地上。

單位制訂運動計劃。各單位應根據場地面積、上下班時間等設置運動方案，讓員工保持長期規律的運動習慣，可適當給予鼓勵，激發運動熱情。

創造家庭氛圍。許多父母抱怨孩子休息時就知道玩遊戲、看電視。與其抱怨，不如做個好榜樣，帶孩子一起運動，調動全家運動氛圍。家庭是孩子“生活教育”的第一陣地，家長的言傳身教有助孩子養成健康生活習慣。

飯局變運動局。國人應加強運動意識，讓運動局取代飯局，成為家庭、朋友、同事溝通感情的渠道。還可以和親朋好友一起做運動計劃，相互鼓勵、監督，有利于持之以恆。

先設個小目標。想要戰勝懶惰，一定要確定具體、可行的目標，比如先給自己設下跑400米、平板支撐30秒等小目標，然後每天加一點量，久而久之就會形成良好的運動慣性。



綠茶、藍莓、洋葱、西紅柿、橙子等 十種食物是抗衰高手

黃酮類化合物等。由於在抗氧化方面，維生素C和黃酮類化合物有協同作用（即1+1>2），而且與蔬菜不同，水果不需加熱可直接生食，所以柑橘類水果的綜合抗氧化作用是非常突出的。

5.紅葡萄酒。紅葡萄酒中主要的抗氧化物質是原花青素和白藜蘆醇。這兩種物質主要存在于葡萄的皮和籽中。通常情況下，很難通過吃葡萄來獲取足夠的抗氧化物質。葡萄皮和籽中所含的白藜蘆醇、原花青素等很難溶解於水，但可以溶解於乙醇（酒精）中，所以喝葡萄酒是一個可行的辦法，尤其是喝優質紅葡萄酒。需要強調的是，紅酒也含有酒精（含量為12%~15%），所以祇能少量飲用。

6.洋葱。洋葱中主要的抗氧化物質是類黃酮、維生素C、β胡蘿卜素和硒等。一般規律是，紅洋葱（紫洋葱）抗氧化能力最高，黃洋葱次之，白洋葱最少；洋葱辣味越重、刺激性越強，類黃酮含量越高，抗氧化效力越強。

7.藍莓。藍莓中主要的抗氧化物質有原花青素、維生素C、β胡蘿卜素和維生素E等。來自美國農業部人類營養研究中心的研究報告顯示，藍莓是他們曾經研究過的40多種水果和蔬菜中含抗氧化成分最豐富的一種。

8.紫薯。與藍莓相似，紫薯中主要的抗氧化物質也是原花青素、維生素C、β胡蘿卜素等。

9.蘋果。蘋果中主要的抗氧化物質是多酚類，其組成比較複雜。成熟蘋果中的多酚主要為綠原酸、兒茶素以及原花青素等。蘋果多酚遍布於蘋果果肉中，但以蘋果皮中含量最為豐富。

10.西蘭花。西蘭花富含的抗氧化物質有類黃酮、β胡蘿卜素、葉黃素、玉米黃素和維生素C。

人體衰老是自然規律，無法人為阻止。有種理論認為，人體衰老其實是氧化的結果，罪魁禍首是自由基。因為身體內的自由基是伴隨細胞能量代謝產生的，很難避免，所以衰老和疾病總是與人類如影隨形。但人體也不會坐以待斃，體內有專門消滅自由基的物質，比如某些酶類和維生素C、維生素E等，這些物質組成“抗氧化軍團”與自由基對抗，于是就形成了“氧化-抗氧化”平衡。大致的結論是，如果抗氧化的一方占優勢，人體就比較年輕；反之，人體就走向衰老。所以，如何提高人體抗氧化能力非常重要。幸運的是，我們可以很容易地在食物當中找到抗氧化物質，尤其以下十種食物能力突出。

1.茶。茶葉中主要的抗氧化物質是茶多酚，一般占茶葉幹物質總量的18%~36%。茶多酚結構複雜，包括很多種化合物，且不同品種茶葉中茶多酚的含量差異較大，并影響茶的品質。總體而言，綠茶的抗氧化作用比紅茶、烏龍茶、普洱茶等更強一些。

2.西紅柿（番茄）。西紅柿中主要的抗氧化物質有番茄紅素、β胡蘿卜素和維生素C等，其中番茄紅素的作用最強。在成熟的西紅柿中，番茄紅素遍布於果肉中，但以果皮部分的濃度最高，所以，吃西紅柿時不要撕掉外皮。番茄醬、番茄汁、罐裝番茄等雖然維生素C有所損失，但其所含的番茄紅素更易被人體吸收。

3.綠葉菜。菠菜、卷心菜、小油菜等綠葉菜中主要的抗氧化物質有葉綠素、葉黃素、β胡蘿卜素和維生素C等。其中葉黃素、β胡蘿卜素都屬於類胡蘿卜素，具有脂溶性，烹調處理（加熱、加少量油脂）有助於提高其吸收率。烹調時縮短加熱時間、注意隔絕氧氣（加蓋）有助於保護葉綠素和維生素C。

4.柑橘類水果。這類水果中主要的抗氧化物質是β胡蘿卜素、維生素C和



雨天小步跑才安全

江蘇省讀者肖先生問：現在江南地區頻繁下雨，陰雨綿綿，阻礙了我跑步的進程。請問，下雨時到底能不能跑步呢？

美國知名跑步教練奧黛麗·斯普林格：一般來說，在綿綿細雨中跑步通常是安全的，除非是傾盆大雨，或伴隨雷電風暴。因此，跑步前應查看天氣預報，以免跑着跑着雨下大了，或是出現惡劣天氣危及人身安全。此外，雨天跑步必須注意以下幾點：

穿合適的衣服。要穿防水材質的衣服，避免衣服吸水而增加身體額外重量，最好再戴一頂運動帽，防止雨水進入眼睛，影響視線。跑步結束後立馬換衣服，避免感冒。如果遇到下雨天又霧蒙蒙的，容易發生交通意外事故，最好在室內跑步，若執意到戶外，必須穿上具有反光功能的衣服。

穿具有摩擦力的跑鞋。下雨時路面滑，為了讓腳底抓牢地面，應穿具有良好摩擦力的跑鞋。如果鞋底磨損了，會有滑倒危險。場地最好選擇在田徑場或地勢平坦的公園。跑步結束後，若鞋子不慎進水，應把鞋子晾乾，可將舊報紙塞進鞋裏，幹得較快。

跑前熱身要充分。下雨天氣溫低，肌肉容易發僵、彈性差，踝關節和膝關節也不靈活，容易拉傷，所以跑前一定要充分熱身，比如原地小跑等。

跑步幅度不宜大。下雨時路面濕滑，運動表現可能會受影響。建議把速度適當減慢，將步伐縮小，增加步頻，減輕腳蹬地的力量。