



專業+休閒+體驗

年輕人更捨得為運動花錢

最新發布的《2022年中國年輕人群運動發展白皮書》(以下簡稱《白皮書》)數據顯示,“十四五”期間我國體育運動產業總規模將有望達5萬億,我國居民運動消費占比也不斷上升,尤其年輕人群的運動呈現新變化,更追求專業化、休閒化、體驗感。

清華大學體育產業發展研究中心主任王雪莉告訴《生命時報》記者,年輕人的運動方式確實較之前有些不同。

一,追求專業和精通、更捨得花錢。當前,不少年輕人在運動中會主動學習專業知識、購買專業水準的鞋服/器材裝備、參加專業培訓、在專業場地訓練。對他們來說,“玩的專業、精通”很重要。年輕人追求運動專業化的同時也帶動了我國體育消費的升級,《白皮書》顯示,當代年輕人在運動方面的平均年消費達7237.6元,其中18.1%達1萬元以上。

二,追求休閒化,更多人通過運動解壓。籃球等集體球類運動,瑜伽、健美操等塑形解壓類的參與者不斷增加,帶動了線上課程、場館培訓課程的產業增量。數據顯示,44.4%的年輕人願意在專業培訓上花錢,平均每年花費4000元以上。

三,注重體驗感,希望通過運動收穫獨特體驗。春季以來,露營、槳板、騎行、滑雪、陸衝、飛盤等小眾運動火爆網絡,公路自行車一度火爆到“有錢也買不到”、陸地衝浪成“95後新社交方式”。“這類運動不僅能起到運動健身的效果,還能給予年輕人獨特、新鮮的體驗,備受歡迎。”王雪莉說。

隨着運動專業性成為更多年輕人個性和態度的體現,他們對專業設施和資源的需求也越來越高,我國的運動產業存在一些亟待解決的痛點問題。《白皮書》數據顯示,44.2%的受訪者認為部分運動裝備價格貴、門檻高;40.8%認為運動場地稀少、預約難;40.8%認為缺乏專業級別的訓練場館;32.8%認為專業培訓機構缺少;31.5%認為有一定規格標準的賽事較少;31.0%認為民間體育社團組織少;28.8%認為體育類產品購買缺少渠道。總體來看,我國年輕人對專業運動設施及資源的需求痛點主要有四點:運動設備的購買可及性、專業運動場地的普及性、專業培訓的可獲得性、專業賽事及社團組織的稀缺性。王雪莉稱,未來也應從這四方面入手:培養好自己的專業運動品牌、增加專業運動場地等基礎設施建設、推動專業運動培訓產業的發展、鼓勵民間的體育社團及運動賽事的發展。

王雪莉還提醒,大家在進行體育運動時一定要嚴防運動損傷。首先,要敬畏專業。運動小白在入門一項運動時應盡量找專業人士進行針對性指導,以免受傷。其次,做好熱身準備。運動前的準備活動非常關鍵,主動熱身可讓心肺提前適應,積極活動身體的關節可避免關節扭傷。最後,配置好防護設備。每項運動都有其專用的防護設備,配好、用好專業防護設備是最有效的預防運動損傷的方式。



多吃水果心態好

英國阿斯頓大學研究發現,經常吃水果的人比那些不吃水果的人心態更積極,也不太可能出現抑鬱癥狀。

研究調查來自英國各地的428名成年人,考察了他們食用水果、蔬菜、甜食和美味零食與他們心理健康之間的關係。考慮年齡、一般健康狀況和運動等人口統計學和生活方式因素後,分析結果顯示,營養豐富的水果和營養不良的美味零食都與心理健康有關。當人們吃水果的頻率越高,抑鬱得分就越低,心理健康得分就越高,而且與水果攝入的總數量無關。吃蔬菜與心理健康沒有直接相關性。吃營養價值低的薯片等零食的人,更可能焦慮,並報告心理健康狀況較差。這表明營養不良的零食、日常認知功能衰退和心理健康之間存在關聯。日常認知功能衰退,包括忘記物品放在哪裏,忘記進入某些房間的目的,以及無法說出熟人的名字。

發表在《英國營養學雜誌》上的這項新研究成果認為,水果和蔬菜都富含抗氧化劑、纖維素和必需的微量營養素,這些物質可以促進大腦功能,但蔬菜的營養素在烹飪過程中丟失了。而水果人們經常生吃,這就解釋了它對心理健康的重大影響。因此,改變日常生活中所吃的零食能改善心理健康。

中國古人急救很有章法

翻閱中國古代文獻,可以發現我們的緊急救治,也就是急救,不但起源早,而且在分級、分類急救方面,都早於其他國家。不同朝代都有符合當時情況的急救原則、分類和方法。

戰國:建立急救原則。我國最早的醫學著作《黃帝內經》之《素問·標本病傳論》中寫有“急則治其標,緩則治其本”,意思是當癥狀緊急或危及生命時,先治其標以救其急,待病情相對穩定後,再考慮根治。這是最早見於文獻的“標本緩急”理論,與當今急救的“應急性”原則完全一致。

東漢:創立檢傷分類。《漢書》卷五十四《李陵傳》載有最早的“檢傷分類”理論:“三創者載輦,兩創者將車,一創者持兵戰。”意思是三創者受傷最重,故“載輦”,即用擔架抬,振動較小,有利于減輕傷員傷痛;兩創者次之,故“將車”,也就是駕駛和乘坐戰車;一創者持兵戰,可以說“輕傷不下火線”。這表明當時的戰場救護已有檢傷分類和傷員轉運的明確規則了。

東漢末年:有了心肺復蘇。張仲景所著《金匱要略》“雜療方”就出現了“心肺復蘇”的方法,比西方早了2000多年。與現在的方法類似,先“徐徐抱解,上下安被臥之”,即輕放,取仰臥位;再“一人挽其發,常弦弦勿縱之”,挽住患者的頭髮,使其頭仰起,開放氣道;然後“手按據胸上,數動之”,形象地描述了胸外心臟按壓的動作,還強調了心肺復蘇需“一炊頃”,也就是燒一鍋飯的時間(約半小時),直至“氣從口出,呼吸眼開”,與現代心肺復蘇的急救時間要求相差不多。

東晉:急、救合二為一。如果說此前的急救偏向“急”,東晉葛洪撰著的《肘後備急方》正式把“急”“救”合二為一,成為一個醫學詞匯。這本集大成的醫方書多處運用“急救”一詞解釋突發癥狀的治療,包括內科雜癥、外科急癥、傳染性熱病、寄生蟲病、五官、婦兒等。書中載入了“吹鼻”“導尿”“外科感染”和“止血”等方法。研究顯示,部分疾病、醫方、醫技的描述在我國乃至全世界都是最早的,因此,被視為中國史上第一部應急急救手冊。

唐早期:急救技術提高。孫思邈的《千金要方》卷二十五“備急”中,對急救技術的記錄更加詳盡,較之前有了三方面改進:一是為增加口咽通氣管的硬度,將蘆管改為竹筒;二是為增加供氧量,書中寫到



“痛吹之,塞口傍無令氣得出”,意思是使勁吹,而且要避免吹入的氣體外漏;三是提出二人接力復蘇的概念,“使兩人痛吹之”,以免體力耗竭影響急救效果。

南宋末期:為急救出書。南宋末期,中國第一部以“急救”為書名的中醫專著《急救仙方》問世,記載了當時很多民間的急救方子,一共6卷,後被收錄於《永樂大典》。

明朝:人工呼吸普及了。到了明朝,民間已開始廣泛運用口對口的人工呼吸等急救技術。《醒世恒言》中就有相關場景的描述:王玉姐在綉閣上懸梁自盡,後被家人發覺,其父叫丫環取刀割斷縊索,抱其上床,使其母徐氏“嘴對嘴打氣,連連打了十數口氣,祇見咽喉氣轉,玉姐漸漸蘇醒……”生動地反映了當時民間對急救的掌握情況。

清朝:大量急救專著面世。到了清朝,更是不乏對各種危重癥急救方法進行記述的書籍,比如胡其重的《急救危癥簡便驗方》(1673年)、魏祖清的《村居急救方》(1730年)、

程鵬程《急救廣生集》(1805年)。《急救廣生集》收錄了外治方1500餘個,且均注明了出處,查而有據,臨床實用性突出,適合操作,很多方法被沿用至今。

在醫學尚不發達的時期,古代醫學家冥思苦想,創造出眾多急救方法,不僅挽救患者的生命,還為古代急救醫學體系奠定了基礎,促進了現代急救的發展,即使到了今天,這些歷史對未來的急救醫學創新也具有重要意義。

家裏太亂,孩子自控力差



美國伊利諾伊大學香檳分校一項最新研究發現,營養不佳以及家庭生活環境亂將影響孩子大腦功能的發揮,包括記憶力、專注力和情緒控制等認知能力。研究報告已發表在《營養素》期刊上。

近300個家庭參與了這項研究項目。研究人員從每個孩子6周大開始收集他們的飲食習慣、體

重、社會情緒以及家庭關係等數據。此外,家長們還需要填寫有關家庭生活環境是否混亂的調查問卷,分析孩子們是否生活在乾淨、規矩明確的家庭中,還是生活在吵鬧、臟亂的家庭環境中。之前的研究曾發現,生活在混亂環境中的青少年會出現行為問題,或者在控制情緒方面存在困難。

結果發現,生活在充斥着大量噪音、過度擁擠混亂的環境裏,會讓孩子們的大腦執行功能差,在記憶力、規劃能力和組織任務等方面存在障礙。此外,那些吃含糖零食和加工食品的孩子也有同樣問題。

研究人員說:“周圍環境吵鬧或無序會影響孩子們的注意力和情感控制。這些孩子無法理解別人的暗示,在特定社會環境中無法做出適當的反應。”研究人員認為,更加安靜的家庭生活環境以及更加規律的生活習慣會抵消飲食質量差的影響。他們建議,家長們應該為孩子建立良好的規律習慣,讓他們食用更加健康的零食,限制垃圾食品的攝入,這將有助於改善孩子們的認知技能。

提高工作效率、改善身心健康……

多國試行一周上四天班

如何讓員工實現工作和生活之間的平衡?近年來在全球範圍內,不斷有國家開始嘗試“4天工作制”。

據“美國有線電視新聞網”報道,6月6日起,英國70家公司啓動為期半年的“一周工作4天”試驗,參與人數達3300人。試驗以“100:80:100”的模式開展,即參與員工可獲得100%的薪水,工作時間縮短至80%,但工作產出仍為100%。研究人員將追蹤測試情況,分析該工作模式對生產力和員工福利的影響,并于2023年發布研究結果。非營利組織“全球每周工作4天”首席執行官喬·奧康納在接受媒體採訪時表示:“自從新冠肺炎疫情流行後,越來越多公司認識到競爭的新內涵,就是縮短工作時長、注重產出,以提升員工的幸福感和生活質量。這項試驗將涵蓋金融、諮詢、招聘、教育、零售和餐飲等近30個行業,有助測試這種模式是否有利于提高生產效率,同時促進員工身心健康。”

參與試驗的慈善銀行首席執行官埃德·西格爾表示:“5天工作制是20世紀的概念,已經不再適用於21世紀的企業。我們堅信每周工作4天,但工資和福利保持不變,將會打造一個更快樂的員工團隊,並對企業生產力、客戶體驗和社會福祉產生積極影響。”一家加入此次試驗的啤酒釀造企業生產線員工認為:“減少工作天數,需要提高工作效率,我會提高速度,多休息1天是不錯的激勵。”英國環保組織發布報告也對“4天工作制”抱以支持態度,研究發現,每周少工作1天,到2025年,能減少127噸的碳排放,這相當於2700萬輛汽車停駛給環境帶來的益處。英國經濟學家朱利安則表示了他的擔憂,員工每天的生產效率要提高25%,才能在4天裏完成5天的工作量,大部分行業的從業者每天工作量已經飽和了,難以再額外增加工作量。

早在英國之前,已經有不少國家試行“4天工作制”。2015~2019年,冰島對2500餘名員工展開測



試,結果發現,員工們的健康狀況普遍得到改善,壓力和焦慮感也大幅降低,幸福感提升,且工作效率提高25%~40%。目前,冰島全國已有86%的員工每周工作35小時,現在正在醞釀每周工作32小時。不過,對每周工作4天持反對態度的人也不在少數。在同樣進行過“4天工作制”試驗的西班牙,研究人員對500家公司進行調查發現,74%的公司反對實行“4天工作制”,52%的僱主認為“利潤不足以支持每周減少1天工作日”,42%覺得“沒有利潤空間來維持更少工作日程情況下的工資水平”,38%表示“無法通過其他兼職員工來彌補第5天的工作量”。

亞洲國家也在對此舉進行嘗試,比如韓國通信技術企業卡考將從7月4日起試行“工作地點自由制”,即員工可自由選擇工作地點完成工作,并于7月8日起隔周試行“周五不上班”,預計員工的工作時間平均每月最多將減少16小時。分析人士表示,疫情下的遠程辦公已經悄然改變了許多事情,比如各行各業的業務組織和協作、人與人之間的交往方式、上班習慣等。因此,我們有理由期待一個更靈活、自由和高效率的工作方式,而“4天工作制”未嘗不是一個好的選擇。