

银发族“硬派健身”当量力而行

■ 文/张玉胜(职员)

家住吉林省长春市的张大爷经常光顾一处早雪场地。穿好装备,从10多米高的起跳台冲刺、腾空,旋转180度、360度……已经62岁的他在半空中还要尽力抓到雪板,再平稳落地。当下,除了广场舞、太极拳、健身操等慢节奏健身项目,有些银发族亦青睐“硬派健身”,“举铁”、单双杠体操、马拉松等项目颇受欢迎。上述现象还在互联网上引发了年轻人的讨论。(中国新闻网)

说到老年人运动健身,人们脑海中自然会浮现出老年人跳广场舞、在公园遛弯的身影。但现实中却不乏有老年人追求更加个性化、多样化的锻炼方式。新闻中张大爷在早雪场上熟练表演闪展腾挪就是典型个例。

老年人参与颇具挑战性的锻炼项目被称为“硬派健身”。这是近年来出现的一种健身理念与锻炼方式,通常是指高强度间歇训练、力量训练等具有较高难度的健身项目,如“举铁”、

冬泳、单双杠体操、马拉松等。相较于广场舞、健步走、太极拳和健身操等慢节奏项目,“硬派健身”具有增强肌肉力量与耐力、提高新陈代谢率、减少体内脂肪、改善身体形态、增加骨密度、提升自信心等诸多优势,能够彰显参与者较强的身体活动能力,因而受到一些老年人的青睐。

在国人的传统观念里,老年人应当进行一些平和舒缓的健身活动。这显然是基于对老年群体年龄特点与体质退化状况的现实考量。但有研究表明,老年人如坚持长期、稳定、系统的有氧运动和上下肢力量训练,就可以有效降低血脂,预防高血压、高血糖等,并能增强下肢平衡度和灵活性,减少磕碰与跌倒。事实上,随着我国经济社会发展及体育场馆渐趋增多,老年人能够接触到、可选择的健身项目日益广泛。数据显示,在中国顶级马拉松赛事中,60岁及以上的参赛者逐年增加。此外,银发族走进健身房,也让他们在健身项目上有了更多选择。

不过,老年人参与“硬派健身”,

尤其是选择具有挑战性的项目时,还需认真评估自身体能状况,切实防范运动风险。要遵循量力而行、循序渐进的健身原则,切忌急功近利。现实中许多个性化健身事例表明,从事“硬派健身”者多具有丰富的运动经历,鲜有一蹴而就的成功者。比如,新闻中的张大爷40岁时就接触滑雪,迄今算来已达22年之久。“量力而行、循序渐进、熟能生巧”应当成为老年人选择“硬派健身”重要的经验参考。

总之,如今人们虽鼓励老年人提振不服老、不认输、积极向上的精气神,更为少数能够进行“硬派健身”的老年人叫好,但对于大多数老年人来说,需要正视“年龄不饶人”的客观现实,选择适合自己的健身项目,切忌自欺欺人或勉强为之。即便是一些健身高手,也应在充分了解项目特性和自己身体素质的基础上谨慎选择“硬派健身”项目,做好防风险预案,一切以安全为要。只有这样,才能真正从运动健身中收获快乐、收获健康。

微
评

新闻事件

国家税务总局近日发布的2023年度个税汇算清缴数据显示,2024年我国提高了关于“一老一小”的3岁以下婴幼儿照护、子女教育、赡养老人三项专项附加扣除标准后,减税效果明显。2023年全国约有6700万人享受到了该项政策红利,减税规模超过700亿元,人均减税超1000元。其中,子女教育、赡养老人和3岁以下婴幼儿照护减税分别约360亿元、290亿元和50亿元。

点评

1000元、6700万人、700亿元,三个数据直观反映了政策投入力度之大、惠及群众范围之广。这样的支持政策可感可及,有助于增强家有老小劳动者的获得感、幸福感,进而在潜移默化中形成家庭友好的社会氛围。同时还需要看到的是,“一老一小”个税专项附加扣除,除了在价值观念层面有效起到尊老爱幼观念倡导作用外,还将“一老”与“一小”联系起来,充分体现了新时代人口发展支持和服务体系的整体性特点。

新闻事件

山西省民政厅近日印发《“公民婚育一件事”联办实施方案》,明确将婚姻登记、生育登记、户口婚姻状况变更、夫妻投靠户口迁移等公民婚育相关事项,整合为“一件事一次办”,实现统一受理、“一站式”服务。

点评

从部门职责来说,婚姻登记、生育登记、户口登记分别由民政、卫生健康、公安部门负责。然而,从办事群众的角度来看,这些事项都是与婚育相关的事项,最好在一个部门就能办理完毕。“公民婚育一件事”联办,正顺应了群众的这一愿望,是“人民有所呼、改革有所应”的具体表现。

新闻事件

近日,全国首条新型婚育文化街在湖南省长沙市开福区的潮宗街落成。文化街设立红娘小筑、“嫁校”、姻缘台等多处新型婚育文化装置场景,吸引了不少行人拍照打卡。据长沙市计生协介绍,市计生协以新型婚育文化街为主阵地开展的第二届新型婚育文化节系列活动,将持续至11月23日,逢周末举行“爱育星城·托起未来”“缘聚婚尚之旅”等主题活动,旨在掀起新型婚育文化宣传热潮。

点评

数据显示,长沙市是今年国庆假期接待游客量全国前10名的城市,且长沙是一座吸引年轻人的网红城市。就此来看,长沙率先设立新型婚育文化街的创意之举,不仅能够最大限度吸引年轻人的注意力,在潜移默化中倡导文明婚俗,更以实际效果说明了一个道理:倡树婚俗新风,不能照本宣科,而是要变中求新,多采用群众喜闻乐见的宣传方式和手段。

(本期点评:陈远)

增强青少年体质 家庭支持不可或缺

■ 文/关育兵(教育工作者)

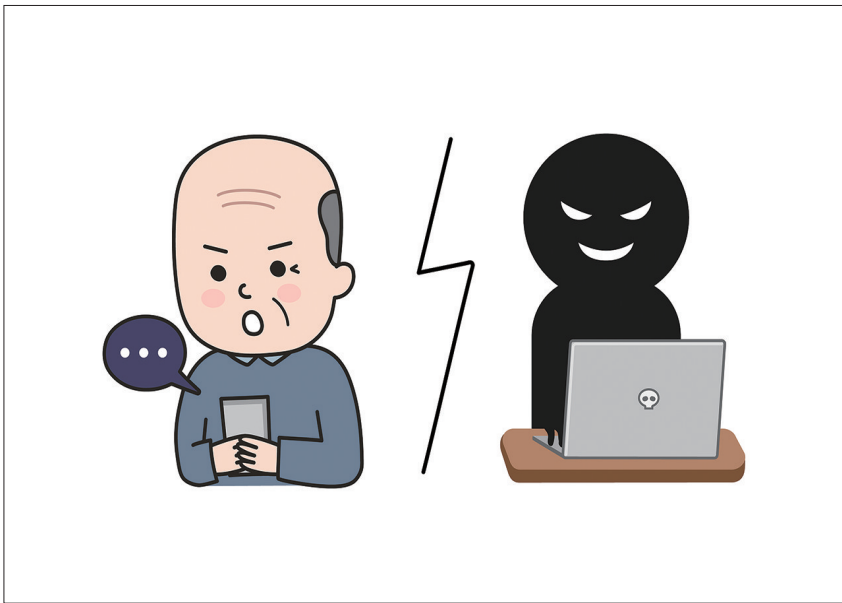
家住天津市的三年级学生小羽为自己设计了锻炼计划:每天上午跳绳200次、下午活动1小时……“学校发放了《学生家庭体育锻炼指导记录评价表》。”小羽妈妈介绍,“孩子每天按时完成运动计划并及时记录,很有成就感。”(《人民日报》)

家庭,作为青少年成长的第一课堂,其氛围与引导方式直接决定了孩子对体育活动的态度与参与度。小羽的故事启示我们,家庭的支持与陪伴是青少年养成运动习惯、享受运动乐趣不可或缺的一环。

然而,长期以来,许多家长将学业成绩视为衡量孩子进步与否的唯一标尺,忽视了体育锻炼对于青少年身心健康的深远影响。因此,促进青少年成长,家庭要先树立科学的育儿观,认识到体育锻炼不仅是增强体质的手段,更是塑造健全人格、培养自律与坚持品质的有效途径。

营造积极的家庭运动氛围同样至关重要。家长可以通过与孩子共同参与体育活动,如户外徒步、家庭篮球赛等,在增进亲子关系的同时,激发孩子的运动兴趣。此外,家庭还应积极联合社区、学校乃至社会,为孩子提供更多的运动机会。

家庭作为青少年健康成长的摇篮,其角色无可替代。增强青少年体质,不妨从“家”做起。



严防养生直播间“坑老”

| 画中话 | ■ 文/叶金福(教育工作者)

“我母亲每天12点半准时看直播间的养生课,后来陆续买了熊胆粉、鱼油等保健品,到目前为止已在直播间消费了8000多元,劝说也无济于事。”浙江省衢州市的黄女士向记者反映,自己因母亲痴迷养生直播而苦恼不已。(《工人日报》)

眼下,随着网络直播带货盛行,直播间开设养生课的商家也多了起来。一些养生直播间虚假宣传、夸大功效,致使不少老年人被收割“智商税”。养生直播间“坑老”,不仅是一种消费欺诈行为,而且还严重威胁着老年人的身心健康。

防范养生直播间“坑老”,需要多方发力,做到标本兼治。

“监管合力”必不可少。各级市场监管、公安及相关部门应协同配合,建立健全联合监管机制,综合运用大数据手段,通过严监管、严督查,提

升对养生直播间产品推销行为的监管效能。

“治理合力”更有必要。一方面,新闻媒体应加大对“坑老”养生直播间的曝光力度,在全社会形成督促和引导直播间商家诚信守法经营的舆论导向;另一方面,有关部门要进一步畅通消费者维权通道,鼓励和方便老年人遇到问题及时投诉举报、依法维权。

及时给老年人补上健康知识势在必行。各级政府部门以及社区(村)“两委”,不妨多组织一些健康养生保健知识讲座,邀请权威专家为老年人传授相关知识,帮助老年人辨别真伪。

此外,子女还应给予老年人更多关爱。不妨通过常回家看看、常打电话问问、多陪伴老年人等方式,让老年人时时感受到子女给予的关爱、亲情和温暖,从而消除孤独和寂寞。这样做,有助于防止子女亲情被不法养生直播间商家的“亲情牌”所替代,避免老年人陷入养生直播间骗局。