

河南省部分城镇知识分子体育锻炼和健康现状调查

陈汉有, 王丙振, 马乃欣

(洛阳师范学院 体育系, 河南 洛阳 471022)

摘要 对河南省东西南北中5个地区部分城镇教科文人员参加体育活动和身体健康现状进行抽样调查, 结果显示: 在职的知识分子属于我国“全民健身运动”中的一个弱势群体, 身体健康状况较差。积极开展知识分子的体育锻炼, 增强脑力劳动者的体质, 有助于我国科教兴国战略决策的实施。

关键词 知识分子; 河南省; 体育锻炼; 健康调查

中图分类号: G812.70 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2002)03-0031-02

A survey of the present physical condition of the intellectuals in the cities and towns in Henan and their participation in physical exercises

CHENG Han-you, WANG Bing-zhen, MA Nai-xin

(Department of Physical Education, Luoyang Teachers College, Luoyang 471022, China)

Abstract The survey of the present physical condition of the intellectuals all around Henan Province and their participation in physical exercises indicates that the in-service intellectuals in China are in poorer health and they turn to be among the weak groups in the movement of body-building for all. Therefore, a vigorous development of the intellectuals' physical condition, which can build up their health will help the implement of the building-China-on-science-and-education strategy and will thus promote the rapid and stable development of the county's economy.

Key words intellectuals; Henan Province; physical exercises; health survey

知识分子是从事教育、科研等工作的脑力劳动者, 是国家经济建设最宝贵的财富。21世纪是高科技迅速发展的时代, 知识分子身体健康与否, 直接影响着国民经济建设和高科技的快速发展。本文通过对河南省部分地区知识分子参加体育锻炼和身体健康现状的抽样调查, 旨在引起有关部门的高度重视, 积极开展教科文人员的健身活动, 不断提高其健康水平, 为人类社会做出更大的贡献。

本研究以河南省的商丘、洛阳、信阳、安阳、郑州5个中心城市及周边城镇, 主要从事教育、科研、文卫有大专以上学历的青年(25~40岁)、中年(40~55岁)、老年(55~70岁)3个年龄段46.9万脑力劳动者为对象^①, 给有代表性的高校及科研等部门发放问卷1500份, 回收问卷青年段477份, 中年段495份, 老年段497份, 合计1469份, 回收率为97.9%, 有效问卷1425份, 有效率97.0%, 具有一定的代表性和实效性。

对回收有效问卷运用FOXBASE处理, 经FOPRO、EXCEL、SPSS等读取后进行统计与分析, 现将结果报告如下。

1 健身锻炼人数比率偏低

河南省5地区参加健身锻炼的1425位知识分子中, 每周参加3次以上(包括3次的)有406人, 3次以下有1019人, 分别占被调查人数的28.5%和71.5%。健身锻炼的时间, 每次基本都超过了20min。青年人晚饭前参加活动的较多, 中老年人早晨或晚饭后活动的人数较多, 一天参加2次活动的人较少(详见表1)。

根据1995年国家颁布实施《全民健身计划纲要》, 每周参加3次体育活动且每次活动时间在20min以上作为衡量标准和《我国不同职业人群的体育现状》¹资料显示, 我国职业人群参加体育活动人数的比率工人为54.7%、农民为23.05%、服务人员为40.86%、管理人员为50.67%、其它人员为59.49%, 而本文调查研究的河南省城镇知识分子参加体育活动符合标准人数的比率仅为28.5%, 稍高于长年参加体力劳动农民23.5%的比率, 显然是我国“全民健身运动”中的一个薄弱群体。

表 1 河南省 5 地区知识分子参加健身锻炼时间、人次

组别	人数	次/周				锻炼时段				每次锻炼时间			
		1	2	3	>3	早晨	晚饭前	晚饭后	2 段	20 min	30 min	1 h	> 1 h
		青年	462	291	193	74	21	96	297	56	13	29	355
中年	478	126	91	69	13	197	45	231	5	166	219	89	4
老年	485	75	243	177	52	211	9	262	3	207	271	7	0

2 健身活动项目单调

从表 2 看出,青年知识分子的健身锻炼,以篮球、乒乓

球、羽毛球、晨跑为主。中年知识分子绝大多数是早晨或晚饭后单调的散步活动,健身项目较为单调。

表 2 河南省 5 地区知识分子经常参加健身锻炼项目

组别	总人数	散步	篮球	足球	乒乓球	羽毛球	门球	跑步	做操	太极拳气功	舞蹈	其它
青年	462	8	37	23	97	121	0	76	31	9	28	32
中年	478	216	11	0	39	12	16	17	55	52	19	41
老年	485	319	0	0	3	0	48	4	25	42	5	39

3 身体健康状况较差

从表 3 看出,河南省 5 地区被调查知识分子中身体健康、没有疾病者仅有 91 人,占总调查人数的 6.4%。青年知识分子眼患近视有 374 人,心理障碍 114 人,占青年段被调查人数的 80.9%和 24.7%。中老年知识分子有眼视病的 901

人,心血管病 313 人,颈、腰椎疾病 388 人,分别占中老年段被调查人数的 93.6%、32.5%和 40.3%,糖尿病和心理障碍疾病也占有一定比例。许多中老年知识分子身体患有多种疾病,多数病例是脑力劳动者长期积累的慢性职业病。资料表明,我国知识分子的多发病,一直处于上升的趋势。[2]

表 3 河南省 5 地区知识分子被调查者身体健康状况¹⁾

组别	总人数	没有疾病	眼视病	脑神经衰弱	糖尿病	心血管病	颈、腰椎病	心理障碍	其它
青年	462	78	374 ⁺	103	7	35	71	114	25
中年	478	13	422 ⁺	167	26	92	133	92	48
老年	485	0	479 ⁺	232	79	221	255	176	73

1) 被调查者有相当部分人患有多种不同的疾病。

4 结论与建议

(1) 河南省 5 地区的知识分子,虽然有部分人员坚持参加了健身活动,但是符合国家锻炼标准人员的比率明显偏低,这在一定程度上反映出知识分子从事脑力劳动花费时间长、工作量大,有些人健身意识不强,没有把《全民健身计划纲要》落实到行动上,缺乏必需的健身锻炼时间。

(2) 中老年知识分子参加健身锻炼的形式和项目比较单调,不能适应身体各机能方面的需要,知识分子职业病比率的偏高,主要是缺乏科学的有针对性的体育锻炼方法。

(3) 对知识分子应加大《全民健身计划纲要》和《体育法》的宣传力度,各有关部门和单位的领导,不仅要重视知识分子的工作,更要关心他们的身心健康和生活质量。要制定出相关的健身计划,创造出优美的运动环境,增设良好的健身设施,定期组织开展适合于各年龄段知识分子的健身活动,促进他们长年坚持健身锻炼,有效地达到增强体质的目的。

(4) 体育医疗与保健方面的专家,要研究和创编出有针

对性的适合于知识分子健身锻炼的方法,要像普及广播操一样在全国知识分子中间普及推广,有效地遏制、减轻和减少知识分子的多发病,逐步改善我国知识分子“高智能、低体质”的现状。

注释:

① 河南省统计局,2000 年河南省人口普查结果,2001:7。

参考文献:

- [1] 王崇禧. 我国不同职业人群的体育现状研究[J]. 中国体育科技, 2001(37):9.
- [2] 张旭光. 2000 年国民体制监测结果[N]. 中国体育报, 2001-10-26.

[编辑 李寿荣]