



扎心了! 90后运动量不如爸妈?

两代人成长环境大相径庭,但为了健康,青年人有必要重新审视运动习惯

“90后”又中枪了!近日出炉的一份《职场运动白皮书》显示,84%的职场人士没有坚持运动的习惯,40%职场人士完全不运动。从年龄上来看,“90后”职场人士中,每天运动5000步以上的占比51%,而在“60后”中,这一比例为66%。

这份白皮书再次深深戳中了“90后”的心,“90后”群体的运动量竟然比不上“60后”!对此,不少“90后”表示:真的,我运动量比不上爸妈,甚至比不上我奶奶;然而,这些“90后”们也有自己的委屈,“这能全怪我们吗”,“60后”工作量能赶上“90后”吗?

青年报记者 顾金华

【现象】 90后运动量比不上爸妈

第一批“90后”即将步入30岁大关,在经历过脱发、失眠、裸辞等一系列“磨难”后,最近“90后”又迎来了“60后”的沉痛“打击”。

根据这份《职场运动白皮书》显示,六成职场用户每周仅运动一次或完全不运动,40%职场用户完全不运动,21%用户每周仅运动一次。

其中,“60后”职场人士每天平均运动步数最多,“90后”每天平均运动步数最少。“90后”职场人士每天运动5000步以上的占比51%，“80后”每天运动5000步以上占比59%，“70后”每天运动5000步以上占比63%，“60后”每天运动5000步以上占比66%。这意味着年轻力壮的“90后”在走路这件事情上竟然比不过快要退休的父母。

这条消息一经发布不少“90后”

网友瞬间炸开了锅。一部分“90后”表示,不得不承认,叔叔阿姨的身体确实比自己好。网友们表示:“我的运动量确实比不上我爸妈,每天早上我还做着梦呢,我奶奶已经两万步了。”

1995年出生的小张就是这样一位极其不喜欢运动的年轻人。三年前租房,特意找了一间距离地铁仅300米远的老式公房,而单位也就在地铁出口处。对于小张而言,每日最大的活动量就是从家步行至地铁的这段距离,其余时间不是对着电脑就是对着手机。工作节奏紧张,小张几乎没有运动的习惯,工作之余一般就是待在家里。最近降温了,小张越来越不想动弹。下班后就会宅着刷微博、看综艺,“有时间休息,只想洗个澡,瘫在床上看看剧。”小张说。

【观念】 60后想保命,90后想打拼

不过,“90后”们也有自己的委屈!不同于即将退休的“60后”,“90后”们正处于拼事业的阶段,要开阔眼界、提升价值,要买房买车,升职加薪……面对长辈的期待、同龄人的努力,他们压力山大!网络上,“90后”纷纷留言称,“90后运动量不及60后,60后工作量能赶上90后吗?!”“60后有广场舞,90后要为生活奔波!”“60后想的是保命,而90后只想暴富。”

在陆家嘴工作的白领小王说,为了增加自己的运动量,她也花了1万多元办了一张健身卡,但是很多次准备前去健身时,临时又接到紧急加班任务。“不是不想运动,真的是工作压力

太大,可以自由支配的时间太有限。”小王说。

在上海这样的大城市里,像小王这样的年轻人并不在少数,越来越多的“90后”确实很难平衡工作、生活和健康之间的关系。在职场压力之下,很多年轻人确实难以抽出时间来运动。

不过,也有网友提出自己的质疑,仅凭《白皮书》中的运动步数,也不能完全映射出“90后”的运动情况。有网友说,抛开走路的传统运动方式,不少人更热衷于去进行游泳、瑜伽、骑行……这些新兴项目,或许很符合年轻一代的爱好。而这些新兴项目,未必能用运动步数来体现。

【症结】 久坐不运动健康很受伤

然而,长时间久坐不动无疑会影响健康。《白皮书》中显示,职场人士的健康程度堪忧,颈椎病、黑眼圈、肥胖、脱发或白发、失眠、焦虑抑郁情绪成为职场主流职业病,其中41%职场人士深受颈椎病困扰。

“90后运动量还不如爸妈,连发量也快不及了!”一网友自嘲说,虽然年轻,但是自己的体检报告上的数字未必比爸妈的数字来得健康。

白领小秦就是这样一位亚健康的都市人。长时间久坐加上缺乏运动,让她的腰椎很受伤。有时深夜因为腰椎不适,躺在床上都无法入睡。

小秦尝试了各种中医理疗、按摩等方式,但是效果都不明显。为了对着电脑的时候让腰椎保持直立状态,她还特地将显示器垫得很高。

在小秦身边,处于亚健康状态的“90后”越来越多,他们除了受颈椎病、黑眼圈等困扰,还有不少人更是受着脱发、失眠的折磨。

而在各大电商平台上,防脱发商品、助眠类用品、保健品的成交量大幅增加。让人意外的是,购买这些产品的主力人群是“90后”。除了这些,最受“90后”欢迎的保健品还有这几样:阿胶、枸杞和红枣。



【恶果】 猝死频繁出现在年轻人身上

“不上班时,瘫在床上不想动,熬夜玩手机、打游戏、吃外卖……”“这届年轻人不仅不爱锻炼,连体检报告都不敢看”“为了健康,决定健身!办了卡却两天打渔三天晒网,中国有1亿人在假装健身?少不了我们90后的贡献!”这类话题的热议,也让“90后”们更多地已经意识到自己的问题。

更有网友一针见血:算算你每天抱着手机玩社交软件的时间、打游戏的时间、看小说的时间!晚上熬着不睡觉的时间,早上起不来的时间!想运动怎么都能每天找出半小时,你真的缺这半小时吗?别再为自己的懒惰找理由了好吗?

最近屡屡有年轻人猝死的新闻报道给“90后”敲响了警钟。为什么猝死屡屡盯上年轻人?上海远大心胸医院主任医师宋贺提醒这些年轻

人,猝死的发病征兆不多,老年人往往会比较注意自己身体,相反很多年轻人仗着自己身体素质好,不太在意疾病信号,身体难受也不会立即就医,而一旦出现恶性病因,往往猝不及防。也正因如此,猝死易出现在年轻人身上。

不过,无论是医学专家或是社会学家都指出,不要对这些“90后”年轻人过于苛责,他们并非不知道运动的重要性,因为面临着买房、结婚、养孩子等多重压力,很多时候因此忽略了自身的健康。

但是,无论是以什么样的方式运动,行将迈入中年的“90后”,本就应该腾出更多时间关注健康,学会善待自己。宋贺主任医师说,比如有空时去公园走一走,久坐之后可以起身伸伸懒腰、看看窗外……毕竟“生命在于运动”,身体好,才能将生活过得更好。

我们非常不愿意看到的是,未来当年轻的一代需要和老一辈来一次“健康的击掌”,却发现已经力不从心了……

青年报资料图

专家建议

不同年龄段运动时要区别规划

20岁左右:

这个时段身体功能处于鼎盛时期,心律、肺活量、骨骼的灵敏度、稳定性及弹性等各方面均达到最佳点。从运动医学角度讲,这个时期运动量不足比运动量偏高更对身体不利。这个年龄段的人可进行任何运动强度的锻炼。

建议至少每周运动三次,每次大约30分钟增强体力的锻炼。

30岁左右:

此阶段人的身体功能已超越了顶峰。这时如忽视身体锻炼,对耐力非常重要的摄氧量会逐渐下降。此时身体的关节常会发出

一些响声,这是关节病的先兆。为了使关节保持较高的柔韧性,应多做伸展运动。还要注意心血管系统的锻炼。

建议至少每周运动三次,每次进行5-30分钟的心血管系统锻炼(慢跑或游泳),强度不要像20岁时那样大。

40岁左右:

超过40岁的人选择运动项目不仅应有利于保持良好的体形,而且能预防常见的老年性疾病,如高血压、心血管病等。

建议每周运动两次,25-30分钟的心血管锻炼,中等强度,如慢跑、游泳、骑自行车等。