

真设个“步行日”，你会走路出行吗

调查显示:75%的网友愿意响应这个倡议

»调查动因

“步行日”倡议 你会响应吗

卫生部等单位在发布的《致全国大众倡议书》中呼吁,自5月11日起,将每月的11日作为大众民间“步行日”,希望广大民众能改变不健康的饮食习惯和久坐少动的不良生活方式,在这天以“11路”代替汽车,健康出行、低碳出行。

卫生部疾病预防控制局副局长孔灵芝在日前举行的“中国健康知识传播激励计划(吃动平衡·2010)”启动仪式上称,2009年中国成人癌症、脑血管病、心脏病和呼吸系统疾病死亡率较前些年又有较大增长。她强调,这些疾病都与不健康的饮食习惯、久坐少动的不良生活方式密切相关。为此“中国健康知识传播激励计划”将今年活动主题确定为“吃动平衡,走向健康”。并且提出倡议,在全国城市推广大众参与“步行日”活动。

倡议“步行日”,你会响应吗?

»线下访问

地点:南京新街口
时间:17日 16:00-17:00
样本数:10位市民

七成受访者响应 “步行日”活动

10位受访者中有2人称,平时出门经常步行,已经养成习惯了;5人称,偶尔步行,这个要看实际情况,如果太远还是会选择坐车;3人称,出门坐车已经成为习惯,迫不得已的时候才选择步行。

受访者中有7人认为,步行是一种很好的健康生活习惯,“步行日”可以提醒自己加强体育锻炼,不管自己能不能做到,但都会积极响应卫生部倡议;3人认为,“步行日”只是一种形式,并不能起到很大的作用,对于自己来说无所谓。

[市民感言]

唐先生:俗话说“三分车、七分走”,不过,现在真的很少步行,上下班都是坐公交车,也就去公交车站的路程是步行的。“步行日”提醒大家注意身体健康,平时锻炼身体,对于这个倡议我还是非常支持的。

孙女士:我觉得“步行日”的设立仅仅是个摆设,起不到实际作用。步行的好处大家都知道,但是现在工作节奏这么快,步行对于一般人来说不现实啊。

王女士:上班后发现自己越来越懒了,平时很少锻炼,去稍微远一点的地方就坐车,感觉身体越来越不行了,路走多了就会腰酸腿疼的。我觉得步行这个提议不错,以后能步行的话尽量不坐车。

于先生:步行看起来简单,但要形成习惯确实不容易。我以前也给自己制定过健身计划,但缺少监督和提醒,一直是有决心没行动。我觉得这个建议不错,相当于每月提醒你自己一次:要注意自己的身体了。
快报记者 张虎

»调查呈现

24%的网友懒得不行,从不锻炼

第三方调查昨天就卫生部倡议每月11日为“步行日”的相关问题,在化龙巷、食色苏州网、梦溪论坛、都市圈圈网进行了网上问卷调查。截至昨晚8点,338位网友参与投票,结果显示,75%的网友会响应卫生部关于“步行日”的倡议。

现代生活节奏越来越快,很多人终日坐在办公桌前,很想通过锻炼身体来缓解自己的工作压力,但苦于没有时间。而步行可谓是最简单实用的健身方式,那么,网友们的步行情况如何呢?针对“你平时一天走多长时间的路?”这个问题,63%的网友表示,每天步行时间在1小时以下;选择“1-2小时”的占28%;9%的网友

选择了“2小时以上”。

步行是一种增强体质和提高免疫能力的理想运动方法,它能够促进心血管的流通,提供心肺功能锻炼的机会,还能加快血液循环和新陈代谢。在“你经常步行吗?”这个问题上,55%的网友选择了“经常步行”;32%的网友选择了“偶尔步行”;7%的网友选择了“被逼无奈才步行”;另有6%的网友表示,是否步行还要看具体情况。看来步行的好处大家都知道,只是有没有条件步行还要看具体情况。

“步行日”的目的就是提醒人们改变久坐少动的不良生活方式,那么,大家会积极响应“步行日”的倡议吗?针对这个

问题,75%的网友表示,每月11日为“步行日”对自己是个监督和提醒,会积极响应这个倡议;15%的网友表示,步行应该靠大家健康和环保意识的提高,“步行日”的设立只是形式,并不能起到多大作用;10%的网友选择了“不好说,看情况”。

生命在于运动,在忙碌的生活、工作中,人们平时会选择什么样的方式参加体育锻炼呢?9%的网友表示会使用社区健身器材锻炼身体;6%的网友称会到健身房参加体育锻炼;选择通过跑步、爬山、打球等常见体育活动健身的占49%;24%的网友选择了“从不锻炼”;另有12%的网友选择了“其他”。
快报记者 张虎

»网友原声

梦溪论坛网友咪咪鼠:如果单位能够让我们推迟2小时上班,提前2小时下班的话,我会很乐意步行的,我正为没时间步行而郁闷呢。

梦溪论坛网友 wonucan:我本来就每天走路上班,不过马上天热就走不了了,这种活动也就是形式,关键还是在平时!

梦溪论坛网友贝儿雪:喜欢步行,能步行的都步行,不仅仅是一种健康的生活习惯!步行途中会看到、体会到很多平时匆匆而过时看不到的风景,身边熟悉的世界将带给你不一样的新感觉!

梦溪论坛网友 sm2007:老公从家到单位步行将近一个小时,可他竟坚持3年了,不论春夏秋冬。估计他还会走下去,佩服他的毅力。

梦溪论坛网友牧马人在唱歌:迟到要扣钱,不上班更要扣钱,上班都要累死了,再步行?

食色苏州网友贼子蒙:平时基本上中午吃午饭和逛街、逛超市的时候才步行吧,加一起也就一个多小时左右。路走远一点就感觉到腿有点痛了,看来要加强锻炼了。

食色苏州网友 hua07:毕业之后很少运动,关键是没场地打篮球,球友也很少,整个人胖了很多,身体素质下降很多,大学期间的肌肉都白练了。不过,最近又在恢复中,幸好我把大学里的哑铃带了回来,我要回到过去,加油。

食色苏州网友 DXSXF:上班很近,基本上都是步行去的,时间允许的情况下去远一点的地方都选择步行,权当锻炼。

食色苏州网友姑苏城外泥人张:现在步行的机会真的挺少的,早上坐公交去上班,晚上再坐公交回来,在楼下吃个饭就回去睡觉。

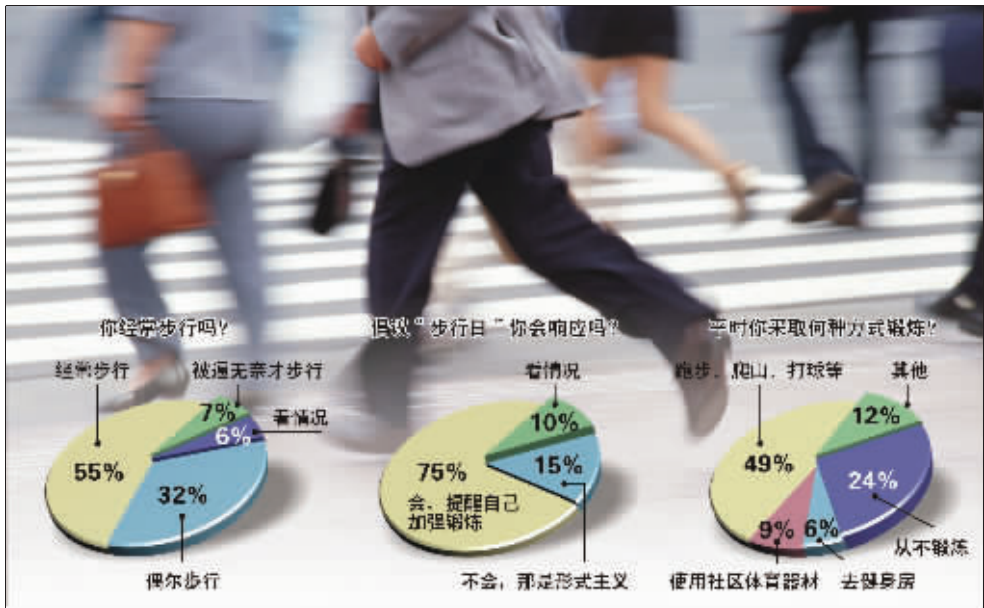
食色苏州网友 benanan:看了这个调查忽然发现真的缺少运动,小时候上学单程都是一个小时呢,现在一天走路时间也没一个小时。太懒了,每天都想早起都起不来。

化龙巷网友泪湿的枕头:生命在于运动,真的!如果有机会真的要锻炼了,现在的三高真是吓人。

化龙巷网友微笑苹果:十分倡导,十分支持!步行真的很好,对身体好,对环境也好。

化龙巷网友 hanyi8612:想是一回事,做又是另一回事啦,未必人人都可以做到的,有的时候客观条件不允许也没办法。响应是没问题,就是有点不实际,每月一天真的能有什么用吗?

化龙巷网友心仪 hyf:我每天上下班都是步行的,除非遇到恶劣天气,一般都是步行啦,保持苗条的身材。
快报记者 张虎 整理



数据汇总自化龙巷、食色苏州网、梦溪论坛、都市圈圈网,共338位网友参与调查 制图 李荣荣

»专家建议

南京市政协委员、市全民健身中心主任陈春宁：“第四顿饭”日常生活不可缺少

“步行既可以锻炼身体,还可以缓解交通压力。”南京市政协委员、南京市全民健身中心主任陈春宁认为,卫生部倡议将每月11日作为大众民间“步行日”是件好事,步行作为一种最常见的健身方式,消耗资源少,不会增加额外开支,应该大力提倡。

陈春宁认为,现代人的健身方式很多,大家要根据自己的身体状况和实际情况,找到适合自己的健身方式。年轻人可以多参加一些户外活动,比如爬山、旅游等,参加户外运动既可以享受大自然带来的乐趣,又可以锻炼身体;工作忙的可以利用办公场所里的一些简易设备锻炼身体;没有健身条件的人,可以到专门的健身场馆里参加体育锻炼。陈春宁说:“只要人们关注自身的健康,有健身的意识,就会发现锻炼身体机会很多。”

“一提到体育运动,大家就会想到奥运会里的比赛项目,而对于全民健身来说,体育运动的范围远远大于奥运会里的比赛项目。”陈春宁认为,只要是增强心肺功能,提高人体机能,对健康有益的活动都可以叫做体育运动。

有人把体育锻炼称作“第四顿饭”,是日常生活中不可缺少的,可见其重要性。据陈春宁介绍,目前人们的健身意识还有待提高,相当一部分人没有健身意识。现在许多体育场馆都是向市民开放的,但是人们在消费理念上,并没有对健身消费有统一的认识。“大家认为在吃饭、买衣服上消费是理所当然的,而在体育锻炼方面消费就没有必要了。”陈春宁说,“步行日”只是提醒大家关注自身健康,增加体育锻炼,但关键还是提高全民健身意识。
快报记者 张虎

»相关背景

你的和谐小家庭建设得如何?

无论你是谁,家庭和睦是最重要的,可现实中,我们却往往忽略了它的重要性,有意无意中导致诸多问题和危机的出现。事实上,家庭作为和谐社会

的基本组成单位,其健康发展正日益受到包括中国在内的世界各国的高度重视。在刚刚过去的国际家庭日,全国妇联专门发布了有关和谐家庭建设状

况的报告。你的家庭和谐吗?你的家庭中存在哪些问题?你的家庭中面临哪些困难?第三方调查就此话题进行调查,敬请关注。

现代快报 人民网

第三方调查

都市圈圈网/
www.dsqq.cn
化龙巷/
www.hualongxiang.com
镇江网友之家
www.my0511.com
食色苏州
www.sssz.cn
现代快报·六楼七楼
b1193218.xici.net

调查统筹 宋学伟
执行 张虎

无限接近真民意