

兰州市冬季中老年人体育锻炼的调查分析 【流行病学与预防保健】

张胜林

摘要 目的 了解兰州市中老年人冬季参与体育锻炼情况,旨在对其进行指导。**方法** 采用文献资料法、问卷调查法和数理统计法,对体育锻炼的动机、运动项目、运动地点和运动时段等进行调查。**结果** 增强体质减少疾病与其他3项动机分别比较,均 $P < 0.01$;选择长走项的人多于慢跑、球类等项, $P < 0.01$;运动地点多选择在空地、公园较多;67%的老年人冬季选择早7时锻炼。**结论** 兰州市冬季自然环境很不理想,在部分时段极不适合中老年人参与体育锻炼,但以体育锻炼增强体质为宗旨,为中老年人体育锻炼提出相应的建议。

关键词 冬季;中老年人;体育锻炼;调查

中国图书资料分类号:R161.1

文献标识码:B

文章编号:1004-1257(2007)23-2173-02

Subject Investigation of Physical Exercises among Senile Citizens in Winter Time in Lanzhou

Author ZHANG Sheng-lin (Department of PE in Lanzhou University of Science and Technology, Gansu 730050, China)

Abstract [Objective] To investigate the physical exercises among senile citizens in winter time in Lanzhou aiming at providing them some instructions. [Methods] Literature information collecting method, questionnaire investigation method and statistical method were used to investigate the motivations, items, places and time of the senile citizens in doing physical exercises. [Results] To strengthen constitution and reduce diseases was the most common motivation, the difference was significant compared with other three motivations ($P < 0.01$); more senile citizens chose long distance walking than jogging and ball items ($P < 0.01$); the main places for doing exercises were vacant spaces and gardens, 67% of the senile citizens chose 7Am for winter exercises. [Conclusion] Some periods of time in winter are not appropriate for the senile citizens to do physical exercises, suggestions and guidance should be given to them to help them strengthen their constitution.

Key words Winter; Senile citizens; Physical exercises; Investigation

体育锻炼是在一定气象、气候条件下进行的,体育锻炼与气象、气候条件有着密切的关系,地理、气象和气候条件的差异,影响着开展体育锻炼的时间、地点和项目,同时也影响着锻炼者的身体功能^[1]。兰州市地理环境独特(兰州市南北两侧环山,东西狭长是兰州每到冬天都会出现严重污染天气的原因之一),属全国重工业城市,每年冬季环境污染严重,这对人的健康有着严重的影响,基于上述原因,笔者希望通过调查能为中老年人在冬季体育锻炼提供参考。

1 对象与方法

1.1 对象 兰州市冬季参与体育锻炼的中老年人。

1.2 方法

1.2.1 文献资料法 查阅与环境及中老年人体育锻炼相关的资料。

1.2.2 问卷调查法 根据兰州市城市行政区域划分,对各区域年龄在55岁以上的中老年人,利用晨练时间进行了问卷调查,共发放问卷200份(城关区男女各50份,回收有效问卷45份;七里河区男女各50份,回收有效问卷47份;安宁区男女各50份,回收有效问卷43份;西固区男女各50份,回收有效问卷47份)回收有效率为91%。

1.2.3 统计学方法 对问卷调查数据运用SPSS for windows 12.0软件包处理,结果用平均数±标准差($\bar{x} \pm s$)表示,所得数据采用Independent samples T Test和One way Anova $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果与分析

2.1 兰州市冬季中老年人体育锻炼动机调查分析 见表1。

表1 兰州市冬季中老年人体育锻炼的动机 ($\bar{x} \pm s$ 人)

性别	人数	增强体质减少疾病	消遣娱乐	减肥健美	其他
男	98	66.35±3.126**	10.01±2.114	9.23±3.057	3.08±2.229
女	84	50.44±2.156**	8.21±2.011	12.35±3.118	6.27±1.798

注:**表示增强体质减少疾病与其他3项动机分别比较,均 $P < 0.01$ 。

动机是人类一切行为的动力源泉,是直接推动一个人进行活动的内部动力,它包括个人的意图、愿望、心理的冲动、或企图达到的目标等^[2]。

兰州市中老年人参加体育锻炼的动机调查显示,增强体质减少疾病是中老年人参加体育活动的最重要目的。主要有以下原因:一是兰州市冬季季节性风大,气候干燥,早晚温差大(5~15℃),中老年人体质差,免疫力低,易患各种流行性疾病(如普通感冒和流感、上呼吸道、下呼吸道的急性支气管炎等),是疾病患者的主要群体;二是虽然现代医学越来越发达,但医疗费用仍是一笔很大的开销,特别是对地处西北经济相对落后的兰州市民来说,有相当一部分人依靠低保生活,很多人根本病不起,因此,增强体质、减少疾病、节约医疗开支是中老年人的共同愿望^[3-4]。

2.2 兰州市冬季中老年人体育锻炼项目 见表2。兰州市冬季体育自然环境虽然不理想,但对长年喜欢运动的中老年人来说,户外的体育项目是参与体育锻炼的首选。

从表2的统计来看,兰州市中老年(男女)冬季体育锻炼的内容以长走为主。但由于性别关系在项目选择上还是存在差异,如男性中老年人除长走外,球类项目排在第2位,而女性中老年人则将秧歌舞项目列为第2选择。这也说明男性中老年人较喜欢具有竞争性的项目,女性中老年人喜欢较为柔和、富有美感、运动量不大、能自我表现的锻炼项目。

作者简介:张胜林,男,讲师,主要从事体育教育工作。

作者单位:兰州理工大学体育教学部,甘肃省兰州市730050

表2 兰州市冬季中老年人体育锻炼的项目 ($\bar{x} \pm s$ 人)

性别	例数	慢跑	长走	球类	太极拳	秧歌舞	其他
男	98	14.02±2.114	37.41±3.100**	18.201±2.581	13.21±3.671	0	3.54±1.426
女	84	7.21±1.458	33.21±1.785**	8.45±1.785	3.28±2.719	18.20±2.561	6.21±1.698

注: **表示长走项目与其他各项目分别比较,均 $P < 0.01$ 。

兰州市冬季中老年人体育锻炼的场地基本选择在空地、公园(分别占到47.80%和28.57%),而到体育馆、公路或街上及其他地方的分别占16.48%、2.74%和1.64%。主要有以下原因,一是城市居民习惯了自己辖区的生活,对自己住所周围的环境比较熟悉,在锻炼的同时还能与其他中老年人闲聊,排遣孤独感;二是与兰州市城市居民的经济条件有关,据调查兰州市各行政辖区所属公园,目前只有城关区所属公园不收门票,其余各辖区的公园都收价格不等的门票,对长年参与体育锻炼的中老年人来说,这也是一笔不小的开支;三是近年来随着《全民健身计划》的实施和各省体育彩票事业的发展,政府在各社区的空地上有选择地安装了体育健身器械,基本能满足中老年人体育锻炼的需要。

2.3 兰州市冬季中老年人体育锻炼时段与持续时间 在调查中发现,由于兰州市的地理位置,冬季早晨天亮较迟(冬季大约在7:00~7:30以后),冬季早晨的平均温度低于0℃,低温给中老年人锻炼带来了不利影响,加之早晨六七点是兰州市供暖燃煤集中时段,空气污染最为严重^[5],所以大多数中老年人把时间选择7时以后(67%),比夏季整整推迟了1个多小时(但仍有33%的中老年人喜欢早起锻炼)。持续时间也比一年的其他季节缩短(<60 min的男女人数占到48%)。

3 结论与建议

3.1 结论 ①兰州市中老年人冬季参与体育锻炼的动机是积

极健康的。②兰州市中老人在体育锻炼项目、场地的选择上是理性的,符合每个人的实际情况。

3.2 建议 ①随着我国城市老龄人口剧增,行政部门应重视老龄人的健康问题,并加大对社区或公共场所体育设施建设和体育设备的投入,创造一个适合中老年人参与体育锻炼的环境。②兰州市早晚温差大,因供暖燃煤造成的有害可吸入颗粒在早晚最为严重,因此,建议中老年人应将体育锻炼的时间一般选择在早晨8~10时,下午15~18时之间。③当空气污染严重时,建议患有心脏病和呼吸系统疾病的中老年人减少体力消耗和户外运动,应当留在室内。外出时最好采取一些防护措施。

4 参考文献

- [1] 翁锡全. 体育环境健康. 北京:人民体育出版社, 2005: 24-25.
- [2] 全国体育学院教材委员会. 运动心理学. 北京:人民体育出版社, 1994: 112.
- [3] 陈雅萍, 俞敏, 韩晓军, 等. 浙江省成年居民体育锻炼现状及体力活动与慢性病的关系. 浙江预防医学, 2006, 18(8): 1-2.
- [4] 卢元镇, 藏超美, 杨. 等. 全民健身与生活方式. 北京:北京体育大学出版社, 2001: 113-122.
- [5] 田炳申. 兰州地区大气污染的特征及防治. 中国环境科学, 1983, 2: 22-23.

(收稿: 2007-04-11)

(本文编辑: 刘淑英)

1994—2003年南阳市卧龙区涂阳肺结核病人特征分析

【流行病学与预防保健】

刘颖, 梅振华

关键词 肺结核; 新发涂阳; 复发涂阳; 特征

中国图书资料分类号: R181.3

文献标识码: B

文章编号: 1004-1257(2007)23-2174-02

结核病是严重危害人们健康的重要公共卫生问题,涂阳肺结核病人做为主要传染源,其发现问题在结核病控制工作中占据相当重要的位置。为进一步掌握涂阳肺结核病人特征,以采取更有效的防治措施,为结核病控制规划提供科学依据,我们对1994—2003年期间发现的540例涂阳肺结核病人进行了调查,现将结果报告如下。

1 资料与方法

1.1 资料来源 卧龙区卫生防疫站结核病防治门诊1994—2003年登记管理的卡片和各综合医院及基层卫生院上报的肺结核病人疫情报告卡。人口资料来自于卧龙区公安局。

作者简介: 刘颖,女,主管医师,主要从事预防医学工作。

作者单位: 河南省南阳市卧龙区疾病预防控制中心, 473000

1.2 方法 根据肺结核病人的发现、登记、诊断和治疗情况,进行流行病学统计分析。

2 结果

2.1 发病情况 见表1。

2.2 文化程度、职业分布 见表2。

2.3 年龄性别分布 见表3。

2.4 肺结核病人的接触史 调查中有225例(41.7%)否认有接触史,72例(13.3%)不清楚,242例(44.8%)确认有肺结核病人接触史。

2.5 新、复发情况 新发涂阳505例,占93.5%;复发涂阳35例,占6.5%。

2.6 临床表现 本组540例涂阳肺结核病人均为因症就诊患