

美國政府以新觀念倡議青少年體能活動

藍先茜摘要
駐洛杉磯文化組提供

美國十一個聯邦政府機構目前正史無前例地展開聯合倡導青少年運動的宣傳，在各族裔媒體上，以多國語言登出大幅廣告。這個中文命名為「體能活動令孩子受益良多，家長宜立即採取行動！」的宣導活動，開宗明義即引用二〇〇〇年五月疾病控制預防中心(CDC)

「經常做體能活動對孩童的重要」研究報告結果，表示透過體能活動對靈活度及心理健康方面（如建立自尊、減輕焦慮與壓力等）的正面影響，將可有效增進孩子的學習能力，體能活動能幫助孩子們表現傑出，在學習的道路上走得更順利成功。

廣告中指出，根據總統報告「利用體能活動及運動提升青少年健康」建議，孩童每天應該有六十鐘的體能運動。這並不意謂孩子們需要連續長時間的運動，他們可以一天中做數次十至十五分鐘的運動，只要累積到六十分鐘即可。運動的好處不僅可以幫助孩子建立及維護骨骼、關節與肌肉的強健，還有助於限制體重、降低血壓、減少脂肪、以及增進孩子的心理健康，讓他們懂得自我尊重、減輕沮喪及焦慮感，還能增進自我要求觀念、團隊精神及領導能力。更重要的是，父母、保育人員、老師及其他能影響孩子生活的人，必須扮演正面的輔導角色，讓體能活動成為孩子生活中的一部份。

至於運動的類型，其實只要花些時間與孩子嬉戲遊玩，就是一種有趣並能增進全家健康的絕佳方法。經常全家一起外出活動，如散步、騎腳車、遊泳等，都是可用來替代久坐的選擇，重要的是，這些活動必須是孩子能力所及，他們自能充分享受到其中樂趣。

美國在過去廿年間，孩子參加體能活動人數逐漸減少，但同時有肥胖症狀的孩子卻增加兩倍。布希總統本年六月間宣布「健康美國計畫」時，「強調從小處做簡單的改變，就是健康生活方式的開始」。體能活動可以讓任何人受益無窮，「只要有益個人健康，就算只做一點點也會有截然不同的結果。」（2002.7.26／世界日報刊載美國政府廣告）