

北京冬奥会低碳视域下的运动理念探讨

前言

随着全球气候的变化,低碳生活的理念慢慢渗透到每个民众的生活中。在北京绿色奥运的大背景下,倡导全民低碳生活方式的理念,生态文明这一大目标又向民众的生活跨越了一大步。本文从北京冬奥会的绿色理念入手,结合现今绿色环境的理论要求和实践矛盾,找出低碳运动之策、运动健康之路,正向带动身边的人和更多民众践行绿色低碳生活,开启低碳运动健康模式。

关键词

北京冬奥;低碳;生活方式;运动理念

1 低碳概述

低碳,意指减少温室气体排放,这里的温室气体以二氧化碳为主。本文中的碳主要指二氧化碳,减少排放二氧化碳的生活叫做低碳生活。

二氧化碳的产生是人类生存的必要条件,但随着人类欲望的攀升和无节制的生产生活,人类对生态环境的开发与利用越来越肆意妄为,二氧化碳排放量越来越大,远远超过了地球的吸纳量,地球臭氧层正遭受前所未有的危机,全球极端气候变化屡屡出现,世界气候产生了严重的问题,已经严重危害到全球自然生态系统以及各个国家的经济发展。

低碳也是环保的代名词,可以延伸到循环利用、节能减排,呈现出低碳哲学、低碳旅游、低碳艺术、低碳音乐、低碳运动等形式,低碳生活理念渗透到每个人的生活中,倡导低碳生活方式,共同努力铸就绿色健康家园。从一定意义上说,低碳生活既是一种时尚,也是人类发展到一定阶段的必然选择。从低碳健身中解析出低碳运动理念,整合生态体育的相关概念,并将其用于指导大众低碳运动中,探讨低碳运动健康理念。

2 低碳运动的理论与实践来源

2.1 低碳运动的可行性原则

良性运动可改善人体的新陈代谢,促进骨骼生长,提高骨密度,强健肌肉,提高心肺功能,加大肺活量。经常锻炼的人神经系统的调节功能得到强化,身手更敏捷、灵活。此外,适量的运动可消耗脂肪,增加肌肉,因此青少年坚持体育锻炼可以减轻体重,塑造良好体型。生活中的健康运动也可以给人带来愉悦感,缓解紧张情绪,减轻学习产生的压力。

低碳运动可定义为:在运动产生过程中,有效地改变以消耗能源为代价的嗜好,尽可能地贯彻低碳生活理念、减少

温室气体的排放,尽力做到既保证了自己的身体健康,又保护了环境。主要包括三个方面的研究探讨:1. 低碳与健康关系、2. 便利生活与民众运动关系、3. 终身运动与终身低碳关系。

2.1.1 低碳与健康关系

随着人们生活水平的不断提高,获取事物的方式越来越多样化,食物的呈现形式也更加复杂,民众为了追求舌尖上的享受选择高碳水食物,无节制暴饮暴食,身体会因为这些高碳行为产生各种疾病,如肥胖症、糖尿病、脂肪肝,严重的还有胃癌、肠癌、食道癌等。除了食物的高碳行为,还有生活中无处不见的高碳物品,机器的运转、物品的过度包装、浪费行为的产出等都会造成高碳的产生。人体直接接触和间接接触这些高碳产品后会产生更多的二氧化碳气体,但如果民众多动少宅,节律运动,自觉减少高碳生活行为,就会减少温室气体的产生。健康的体魄有利于低碳生活,因为经常运动减少了疾病的发生,从而增加低碳生活的良性循环使用。低碳与健康可谓是环环相扣,相辅相成。越来越多的人深刻意识到运动和低碳生活的重要性,并反思自身行为,投入到改善环境的实际行动中。

2.1.2 便利生活与民众运动关系

科技的发展给我们的生活提供了便利,计算机操控的智能让我们足不出户就能得到我们想要的东西。汽车便利了我们的出行、外卖便利了我们的饮食,就连健身都有便利的健身房以及健身机器。无形中我们运动的前期及过程中有了更多碳类的产出,这种方式既对我们的身体不利,又增加了环境中的温室气体含量。例如,民众选择运动的固定场所如果离居住地有一定的距离,他们就会选择开车到该场所运动;运动过程中会选择调控温度进行选择性的运动,增加机器的碳排放量;运动完做个机器理疗,接着饱餐一顿碳水食物。这种运动的实质是为了多吃一口碳水,跟环境和他人无关。

运动理念也是恶性的循环理念，积少成多的运动碳排放也是不可忽视的问题。

2.1.3 终身运动与终身低碳关系

运动的实质是为了健康和良性循环，运动者要把自己与周围的环境融为一体，相互影响，相互辅助，才有机会形成正向的运动健康模式。顾此失彼的模式不能适应当今时代的发展，运动与低碳要两相结合，营造适合人类长期发展的新局面。终身运动的流行是因为调查表明人体自身发展需要运动锻炼终身相伴，且终身运动适应人类发展的各个阶段，同时也是现代社会发展的硬性需要，它代表的是国民的体质，是不可替代的课程。由此来看，终身低碳是人类发展不可逾越的行径，也是人体自身健康需要和生态文明的保障。所以终身运动的理念应与终身低碳理念共同实施，互相补充，形成健康的生活方式。

2.2 建设社会主义生态文明的理论要求

国务院《关于加快建立健全绿色低碳循环发展经济体系的指导意见》中提出，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中、五中全会精神，全面贯彻习近平生态文明思想，认真落实党中央、国务院决策部署，坚定不移贯彻新发展理念，全方位全过程推行绿色规划、绿色设计、绿色投资、绿色建设、绿色生产、绿色流通、绿色生活、绿色消费，使发展建立在高效利用资源、严格保护生态环境、有效控制温室气体排放的基础上，统筹推进高质量发展和高水平保护，建立健全绿色低碳循环发展的经济体系，确保实现碳达峰、碳中和目标，推动我国绿色发展迈上新台阶。低碳生活是现代社会的健康通行证，是建设社会主义生态文明的理论要求，我们应不遗余力地推动目标实施。

2.3 运动健康与社会共同发展

2022年北京冬奥会完美收官，留下了许多“绿色”的痕迹。“绿色办奥”是北京冬奥会的理念，低碳管理和生态保护是“绿色办奥”的两个关键词。此次冬奥会以低碳、环保为核心，贴合我国当下社会经济发展策略，将现代化科学技术与低碳理念完美结合，实现了“绿色办冬奥”的目标。冬奥会四大办奥理念中，“绿色”排在首位，从训练场地到比赛场地，从运动员的衣食住行到所有人员的安排，无处不展现着这次比赛的低碳理念。中国成功地向世界展示了一份“绿色成绩单”。北京冬奥会的举办模式尽显大国低碳行动的风范，为民众指明了低碳运动的道路，为社会和谐和生态文明献上属于中国的良策。

3 探讨低碳运动途径

3.1 完善政府与民众合作机制，统筹低碳运动健康行动

无论是低碳生活还是低碳运动，最终的践行者都是民众。民众需要政府的指导以及相关政策的完善，才能把低碳顺利进行下去。政府要多多开展一体化的宣传，把民众的生活与周围的环境紧紧相连，使民众对低碳产生共鸣，在理念与实践上实施低碳运动的新思想。政府可以以开展低碳宣传活动、建立网站、构建低碳与生活课堂、编写道德理念或法律法规、对区域设定具体可行的目标等方式，将低碳理念慢慢渗透到每个人的生活中。

3.2 戒除不必要的便利生活嗜好以降低运动的碳排放方式

便利生活是我们的理想生活，劳动被计算机取代，可过多的取代除了会使自身产生懒惰的心理外，还会额外增加环境的负担，环境的负担继而又反噬人类的身体健康，这种不明智的处理机制需要断舍离。例如高层住宅往往安装跑步机和爬梯机，其运动机制如同平地跑步和爬楼梯，不同的是家中的机器占地少、启动快，但这些都是高碳低效的运动模式。我们可以选择下楼跑步和在楼梯间爬楼梯取代乘电梯，相比于家中封闭的空间，自然界清新的空气更有助于身体健康。

3.3 选择低碳的工具

运动也讲究天人相应、天人合一之道。人与自然要和谐统一可持续发展，所以人在运动时也要走出去，用快走或者骑单车的方法代替跑步机，用开窗代替开空调，在去运动的路上选择排碳量少的交通方式，如步行、骑自行车和乘坐公共交通工具，把排碳量降到最低。运动时的装备也要选择低碳的，比如运动时选择穿纯棉的衣服，因为在生产销售的整个流程中，生产一件化纤衣物所产生的二氧化碳排放量比生产一件纯棉衣物要多。要在生活的各个领域大力倡导低碳理念，在细枝末节上也要多加注意，践行低碳运动要从小事做起。

3.4 提倡泛轻运动

轻运动指利用一切可以利用的时间和空间进行体育锻炼。轻运动理念来源于轻体育，轻体育的概念是与之前的重体育比较而言的。轻运动改变了以往对运动器械和运动设备的要求，可以叫做轻松运动、快乐运动。轻体育对人的时空限制不太严格，人们可以随时随地想运动就运动。相比于高能耗和强度大的体育活动，它的能耗低、强度小，而且还能够使人身心愉悦，增强人的社会适应能力，是一种不错的运动选择。泛轻运动对运动场地、运动器械、运动工具没有过多的要求，是娱乐和健身者自我放松的一种新形式，也是低碳理念的另一种表达形式。（下转 033 页）