

## 专家视点

编者按

近期,刘畊宏夫妻在短视频直播平台跳新式健身操火爆全网,带动了民众的健身热潮。在疫情防控常态化大背景下,“直播+健身”成为一种新业态,健身成为一种新的生活方式。实施全民健身战略要以增强妇女体质、提高妇女健康水平为目标,通过多种形式和渠道推动全民健身活动蓬勃发展,应完善全民健身公共服务体系,积极开展“巾帼健康行动”,探索妇女科学健身新方式,将中华传统健身文化传承融入妇女健身运动。

## 完善公共服务体系,让妇女健身成为新风尚



刘畊宏夫妻在短视频直播平台跳新式健身操火爆全网,带动了民众的健身热潮。

图片来源于网络。

郭福亮

2022年妇女是推动全民健身计划实施的重要驱动力,妇女健身是女性赋权的重要途径,是自我再造的重要手段。国务院印发的《中国妇女发展纲要(2021—2030年)》对引导妇女积极参与全民健身明确了主要目标、提出了重要策略。妇女是推动全民健身的重要力量,让健身成为妇女的一种生活方式,有利于妇女生活质量的提高和幸福指数的提升。

## 妇女参与全民健身运动的现状

随着我国全民健身国家战略的实施,全民健身参与程度不断提高,妇女健身成为全民健身热潮的一个缩影。广大妇女正成为全民健身活动的践行者和带头人,是全民健身战略中数量最庞大、最活跃的群体。据乐刻《当代女性健身洞察报告》,女性平均每周锻炼3—4次,平均时间为1小时。而在健身房中,女性消费者占比为61.8%,且有12.1%的女性单次健身超3个小时。妇女参与健身既是生活本身,也是创造生活的过程。妇女通过健身活动,提高了自身健康素质,带动家庭成员参与全民健身活动,引领了科学文明健康的生活方式。

“多锻炼、少生病”成为一种社会共识。随着全民健身运动的开展,不同阶层、年龄层的妇女健身需求正在分化,妇女健身诉求多样化和消费个性化对健身服务智能化、场景化提出了更高要求。但长期以来,受传统观念和社会偏见影响,妇女参与健身运动的动力很大一部分来自社会上对女性身体形象的要求和凝视,如女性的体型、姿态等。而妇女自身对健身重要性认知仍略显模糊,一些妇女的健身理念、健身方式、健身习惯仍有待矫正。疫情防控常态化阶段,“健康”与“健身”前所未有地被重视起来,但妇女参与全民健身的公共服务体系还需要进一步完善,社区健身设施不足与妇女健身需求增长的矛盾仍然存在。这些挑战一定程度上影响了妇女身心健康水平的提高和妇女参与全民健身运动的深度和广度。

## 发展妇女健身运动的路径探索

实施全民健身战略要以增强妇女体质、提高妇女健康水平为目标,通过多种形式和渠道推动全民健身活动蓬勃发展,探索发展妇女健身运动的路径。一是完善全民健身公共服务体系,为妇女健身提供保障。近日印发的《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》对完善全民健身公共服务体系提出了许多新任务、新要求,为全民健身事业描绘了全新的宏伟蓝图。近年来,全国妇联与国家体育总局进一步加强妇女健身示范站(点)建设,多次开展结对示范活动,举办全国妇女健身骨干示范培训,提高了妇女健身的科学化和规范化水平。各地区要在此基础上开拓创新,继续完善发展妇女健身的体制机制,扩大公益性和基础性服务供给,科学规划妇女健身活动场地。建设女性专用健身房,保

护妇女健身时的动作和隐私。推动妇女健身公共服务城乡区域均衡发展,使妇女走出家庭迈向广场。实施夜间健身设施“点亮工程”,守护妇女人身安全。建立和完善部门联动、齐抓共管的社区化妇女健身网络,加大妇女健身服务力度,加强妇女健身组织和队伍建设,做妇女群众的贴心“娘家人”,引导妇女健身良性发展。

二是积极开展“巾帼健康行动”,打造妇女健身新载体。积极开展“巾帼心向党 喜迎二十大”群众性主题宣传教育活动,举办丰富多彩的妇女健身活动,把妇女和家庭的精气神振奋起来。发挥妇联、工会组织在普及健康生活、优化健康服务等方面的作用,要推动妇女健身与养生、治病的结合,积极推行“健骨操”“减脂操”等喜闻乐见的项目,推动全民健身和全民健康深度融合。整合健身资源,打造具有女性特色的体育赛事,提高妇女的体育意识和竞技意识,展现妇女健身的独有魅力,激励广大妇女争做建设者倡导者奋斗者。推动女性户外运动发展,培养妇女运动习惯,打破健身项目中的性别化区分。普及科学健身知识,提高妇女经常参加健身的人数比例。鼓励妇女加入各类健身组织,常态化组织健身活动,营造崇尚健身、参与健身、支持健身、推动健身的良好氛围,促进妇女健身蓬勃发展。

三是疫情防控常态化背景下,探索妇女科学健身新方式。自疫情暴发以来,女性在抗疫中发挥了关键作用。她们用初心使命书写战疫答卷,用勇敢奉献诠释责任担当,用实际行动为抗疫贡献力量。要正确处理疫情防控与健身的平衡,积极引导妇女工作者通过均衡饮食、保证充足睡眠等办法,提高免疫力、抵抗力。疫情压缩了人们的健身空间,线上健身App、视频直播、小程序等推出的定制化服务、经验分享、健身博主带练等正构成妇女健身的新生态。如:五一期间,苏炳添、唐佳丽、刘畊宏通过社交平台开启直播健身课。积极探索简便易行、科学有效的线上线下融合的健身新模式,进一步发挥广大妇女的主体作用。健身行业要与时俱进,将健身活动与新技术相结合,走高质量发展道路,优化人们的线上健身体验,将健身当作一种生活方式,让妇女做到防疫健身两不误。

四是将中华传统健身文化传承融入妇女健身运动,推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展。中华传统健身文化是中华优秀传统文化的重要组成部分,内容丰富,形式多样,如武术、健身气功、太极拳(扇)、五禽戏、蹴鞠、抖空竹、捶丸、踏球等运动,兼具健身和养生功效,蕴含了天人合一的崇尚自然思想和身心兼修的整体生命观,受到人们的追捧。要深入挖掘传统健身文化资源,推广传统健身项目,引领广大妇女将传统健身文化融入强身健体活动中,促进传统健身文化与现代健身深度融合,推动中华传统健身文化传承和妇女事业进步。

(作者为山东女子学院副教授)

## 学人关注



阅读提示

《从女性文献史观出发：〈夜史〉新解》一书以清人王初桐的《夜史》为基础,从“女性文献史观”出发,对书中所载中国古代女子的日常服饰、精神生活和日常劳作的器物等方面进行探究,通过解构、分析和阐述,来书写女性的生命历程。作为性别史研究的新作,该书不仅填补了妇女史研究之不足,也启发后来的研究者继续思考,启发新一代学人继续在《夜史》这片处女地中开疆扩土。

焦杰

《从女性文献史观出发：〈夜史〉新解》(陕西师范大学出版社2020年1月版)是《“乾·坤”——性别研究文史文献萃系列丛书》中的一部,由陕西师范大学历史文化学院郭海文教授主编,该书是她领导的科研团队研究性别史的新近成果之一。该书以清人王初桐的《夜史》为基础,从“女性文献史观”出发,对书中所载中国古代女子的日常服饰、精神生活和日常劳作的器物等方面进行探究,通过解构、分析和阐述,来书写女性的生命历程,填补历史记载之不足,力争更客观地认识两性的历史。该书以下几个方面颇有独到之处。

## 发掘新材料,丰富妇女史研究

《夜史》是一部类书,共100卷,拾遗一卷。取材非常广泛,作者自叙“引书三千,所检之书不下万种”。所收内容均与女性有关,主要包括女性日常生活劳作的工具与器物、日常生活中的衣食住行和休闲娱乐,比如琴棋书画、妆容服饰和游艺等,并对这些资料以时间为序进行分类汇总。可以说,《夜史》是古代妇女文化之集大成者,为研究古代女性乃至整个古代社会生活提供了非常丰富且集中的资源。因为传统史学不太重视妇女史的研究,加上妇女的史料要么非常单一,要么散见各处,研究起来极为不易。但《夜史》这部书的存在,很大程度上解决了妇女史料零散且单一的问题,加上其所做的妇女史料的汇集、分类工作,为妇女史研究提供了丰富系统且脉络清晰的材料。可惜的是,目前学术界对《夜史》的关注度不够,研究相对薄弱。《夜

史》一书中的内容在当前的学术界仍属于未被发掘的宝库。

《从女性文献史观出发：〈夜史〉新解》,充分运用了《夜史》的资源,以专题的形式,分别探讨了古代女子的生产活动、服装饮食、脂粉首饰、休闲娱乐等内容。比如《〈文墨门〉中女性文房之研究》一章,站在古代女子的视角,对古代文房四宝的形制及文化含义做了新的阐释。其它各章亦是如此。所运用的《夜史》中的史料,绝大部分为妇女史研究者所忽视或从未援引过的。所以,从史料的运用来讲,该书的许多观点和解释,都具有重要的学术意义与应用价值,对中国古代妇女史的研究有着积极意义。

## 运用新视角,还原妇女生活

“女性文献史观”的运用是该书的突出特点。李小江教授在《“文献”的性别属性及其历史品相》一文中指出:“女性文献史观”指“从女性主体出发,在实地考察的基础上重新认识人类文化遗产(relics)的历史价值,将女性的文化遗存(无论以什么形式呈现出来)看作广义的‘女性文献’(female documents)——它们不仅为妇女史研究提供了丰富的文献支撑,也为所谓‘大历史’开拓了新的认知视角和研究领域”。所以,从这个角度而言,《从女性文献史观出发：〈夜史〉新解》一书在某种程度上更新了传统的史学观念。

中国古代女子在历史上是失语的,史籍之中有关女子的描述也很少能呈现女子真实的生活样态。但正如书所言,作为“家庭的主人”,女性始终是家庭劳动的主要承担者,人类再生产的主要承担者。因此,尽管传统文献对此或刻意或无意地忽视,女性文化终究是抹杀不掉的,女性的文化遗存遍布于人类生活的方方面面,一针一线,一笔一砚,都承载着女性的物质和文化生活,点点滴滴均是女性历史书写,而且是她门自己亲笔留下的书写。该书立足于“女性文献史观”的视角,将文献文本与考古实物、绘本图像相结合,将《夜史》一书中的史料条分缕析地进行分析和解构,然后进行阐述,这些在过去被忽略的、“习以为常”的女性文化遗存,于是变得鲜活起来,古代的妇女生活在作者的研究中变得立体而丰富。

## 涌现新学人,妇女史研究后继有人

作为李小江教授所编《“乾·坤”——性别研究文史文献萃系列丛书》的其中一部,《从女性文献史观出发：〈夜史〉新解》是“新”学人崭露头角的一大平台。李小江教授在书前总序中说道:“人文文章不避琐细,作者不问辈分,形式不拘一格,国籍无计内外,看重的是基础性文献收集、整理和分析的学术品质。”该书是在李小江教授的支持下,由郭海文教授带领着自己的本科生和研究生产共同探索得到的成果,汇集了三代学人的心血与努力。

“新”学人是该书创作的主力军。书中所选文章的作者主要是文献学专业的研究生,亦有几位是文献学的本科生。他们在参与郭海文教授主持的高校工委“《夜史》研究”的项目中,不畏辛劳,勇于探索,从最基本的文献校勘入手,每发现问题,便认真做好札记,然后再展开分析与研究。整个过程中,郭海文教授全程进行了耐心细致地指导,并对全文进行修改和文字加工,最终完成了这一篇论文的写作。最后经过李小江教授的指点与大力支持,最终汇成《从女性文献史观出发：〈夜史〉新解》这部长达三十余万字的著作。虽然新学人们的文字略显青涩稚嫩,但已经具备了孜孜以求的精神以及敏锐的学术眼光。作为新一代学人,他们能够敏锐地发现以往研究者们所遗漏的毫微之处,并通过对这些零敲碎玉的提炼提出新的理论,实属难能可贵。相信若干年后,他们中间的一些人必定会成为《夜史》研究亦是性别史研究的主力军。

总而言之,作为性别史研究的新作,《从女性文献史观出发：〈夜史〉新解》站在“女性文献史观”的视角,通过对其中所收女性史料的梳理与发掘,展示了古代中国妇女的日常生活图景,不仅填补了妇女史研究之不足,也启发后来的研究者继续思考。新一代学人在老师们的指导下,将在《夜史》这片处女地中继续开疆扩土,必定会为性别史研究打开一番新天地。

(作者为陕西师范大学历史文化学院教授)

## 研究视窗

## 《本地女工的再嵌入与双重再生产》

作者:黄斌斌 吕梦玲

在产业转移与就近就业政策背景下,女工越来越多地参与到本地生产劳动中,由此产生了一种新的劳动者类型“本地女工”。相比于外地务工,本地务工有效地推动女工从“脱嵌”转向“再嵌入”,这种再嵌入具有复杂的“双重特性”:本地就业能够恢复女工社会生活的链接,包括原生家庭、夫妻关系、亲子陪伴、次级网络、传统乡村活动在岗等;但同时她们还需承担围绕家庭而展开的种种责任,面临应对工作与家庭“双重再生产”的压力,承受更多来自传统父权制的压力,这使得本地女工陷入“嵌入陷阱”。本文研究发现,在家庭与工作的双重压力下,女工试图建立一个容身的有限社会空间,以实现传统父权的短暂逃离。

来源:《青年研究》2022年第2期

## 《女性视角下的民族志写作:以三部女性主义民族志为例》

作者:李媛

1980年代以来,民族志反思促进了民族志方法与女性主义理论的结合,以民族志的方式呈现女性主义的立场,既体现出民族志文本对“主体性”的强调,又反映了对女性的关怀。同时,民族志一贯主张的“差异性”视角与女性主义“女性同类和女性团结”的立场之间的矛盾也因此凸显。虽然,女性主义人类学已注意到了这一情况,并建立起文化意义上的性别研究,但这种情况似乎并未得到改变。本文通过对《妮娅:一名民族女性的生活与心声》《娘亲与婆家:华北农村妇女的生活空间与后台权力》《嫁给谁——新疆阿柯维吾尔族妇女婚姻民族志》三个文本的视角、内容和书写的比较和评介,思考上述问题进而反思女性主义民族志,具有重要意义。

来源:《山东女子学院学报》2022年第3期

## 《子女性别与父母劳动供给——基于中国劳动力动态调查数据的经验分析》

作者:李梦华 周昀

本文使用2012、2014以及2016年中国劳动力动态调查数据(简称CLDS)考察了子女性别差异对中国父母劳动时间的影响。本文利用第一孩性别的外生性,发现生养男孩会显著增加父母的劳动时间。具体来说,子女处于幼年成长阶段时,儿子会减少父母的劳动投入;子女处于接受义务教育阶段、分化阶段以及结婚阶段时,儿子会显著增加父母的劳动时间;而当子女家庭趋于稳定之后,子女性别对父母劳动时间的影响不再显著。本文作者还通过定量的方法,验证了当子女处于接受义务教育阶段时,社区教育状况对子女性别影响的协同作用;同时还发现了当子女处于结婚阶段时,父母会由于“助儿买房”而增加劳动时间的证据。

来源:《人口与发展》2022年第2期

(刘天红 整理)