



第五次国民体质监测上海监测工作即将全面启动

变化中能看出哪些健康信息？

提不动,跑不远,体重蹭蹭上涨,日常生活中人们常把这些都归结为一句“体质变弱”。但是,国人现今的体质究竟如何呢?回答这个问题可不能“毛估估”,而是要仰赖于科学的抽样调查与数据归纳,这就必须要说到国民体质监测了。

今年是我国进行第五次国民体质监测的年份,如果国内公共卫生形势保持平稳的话,上海的监测工作预计于8月全面启动。这次的国民体质监测有新变化吗?从变化中又能看出哪些与健康息息相关的新趋势呢?今天就来听听专家们的“预告”吧。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

什么是国民体质监测?

国民体质监测,是国家为全面、系统地掌握国民的体质状况,在全国范围内,以抽样调查的方式,按照统一的指标和统一的测试方法,每五年进行一次的全全国性调查。

它的目的和意义是什么?

定期开展国民体质监测,能够及时掌握国民体质现状和变化规律,客观评价全民健身计划实施效果,科学决策新周期全民健身发展方向,推动全民健身事业的健康发展。

监测抽样将涉及哪些人群?

本次上海的总监测样本量为46800人,将覆盖全市16个区,通过分层整群抽样的方法,在各区幼儿园、学校、机关、企事业单位、居(村)委等200多个监测点展开,不包括学生人群(学生体质监测由教委专门组织开展)。

根据年龄段来分就是,3-6岁的学龄前儿童,20-59岁的成年人,60-79岁的老年人。不同年龄人群有不同的测试指标,但都包括身体形态、身体机能、身体素质等体质的主要指标。

对普通人有什么实际影响?

对参与体质监测的普通市民来说,能更全面地了解自己的体质健康水平,及时发现存在的问题,获得个性化的运动处方,科学评估锻炼效果。

而对没有参与体质监测的普通市民来说,每五年一次的国民体质监测同样重要。虽说它是抽取样本进行调查,但反映出来的趋势及短板却有普遍意义,能帮助大家更科学地开展体育锻炼。

上海过往的“成绩单”如何?

自2005年起,每次国民体质监测后,国家都会发布评价各省、区、市国民体质水平的“国民体质综合指数”和国民“体质达标率”。上海在2005年、2010年、2014年连续三次获这两项指标全国第一,表明上海市民体质整体处于良好水平。

指标有新增有替代
更趋标准化电子化

从2000年第一次国民体质监测至今,为了与时俱进并追求更完善、更有效的可能,运行其中的各项指标并非亘古不变。以本次监测为例,就出现了一些新的指标。

有些新指标的出现,是用来替代旧有指标的。比如,以往会采用皮褶厚度测试仪来测试人的体脂率,这次它将被身体成分测试仪所取代。类似指标替代的情况还有,用功率车二级负荷试验代替台阶试验来测试成年人的心肺耐力,用握力代替网球掷远来测试幼儿的肌肉力量等。

还有一些指标的出现则属于按需新增。比如,成年男性增加了1分钟仰卧起坐指标,用以测试腰腹肌肉力量和耐力;成年女性增加了跪姿俯卧撑,用以测试上肢和肩背部肌肉力量和耐力;老年人增加了2分钟原地高抬腿和30秒坐站,用以测试心肺耐力和下肢肌肉力量及耐力。

另外值得注意的是,有些指标本身虽未发生变化,但在监测中的适用人群范围却扩大了。比较有代表性的是,在原来的成年人监测指标中,纵跳、背力以及男性的俯卧撑、女性的1

分钟仰卧起坐等指标只测试40岁以下年龄人群,本次监测有所改变,这些指标将贯穿于整个成年人群,即20-59岁。

上海市社区体育协会副会长、上海体育科学研究所研究员刘欣表示,这些指标上的变化,一方面是完善了体质测试标准体系,另一方面也有利于测试的电子化和信息化。

“以测试体脂率的新旧两个指标来说,不论是以前用的皮褶厚度测试仪,还是这次启用的身体成分测试仪,它们都是科学测量的标准,并不存在说哪个更精准。但皮褶厚度测试仪,它对执行测试的工作人员的手法要求更高,也就是在标准化上可能有欠缺,这方面身体成分测试仪有优势。另外,在信息收集的实时电子化方面,后者也有优势,可以省去一个计算的过程。”刘欣介绍道。

肌肉强健益处多多
力量训练被划重点

在有益人体健康的“运动处方金字塔”中,有氧训练、力量训练、平衡与柔韧性训练形成了三分天下的局面。然而在现实生活中,力量训练的受欢迎度往往落后于它的两位小伙伴。不过在本次国民体质监测中,人体的肌肉力量再被划重点。

从之前四次国民体质监测的结果来看,自2005年起,我国成年人群的力量素质就开始出现衰退趋势。肌力水平反映了肌肉组织的发达程度和功能水平,这不但和我们的身体活动能力有关,与体形是否健美有关——更与是否健康密切相关。研究发现,肌肉组织是否萎缩,与骨质疏松、糖尿病等

慢性病的发生发展密切相关,与心衰、癌症等疾病的康复密切相关。

刘欣提醒,无论是中青年人群还是老年人群,都需要直面力量素质衰退的问题。“对中青年来说,他们本该是年富力强的一个群体,但受工作性质、生活习惯等影响,这部分人也被敲了警钟。办公室一族增加,久坐是他们共同的特征,外卖、快递等行业提供的便利,还有方便的私家车或者公共交通……如果没有专门进行力量训练,很多人在生活中锻炼肌肉的机会其实已经很少了。而对老年群体来说,力量素质对健康老龄化的作用正越来越受重视。”

正是在如此背景下,所以本次国民体质监测在成年人群中扩大了肌肉力量指标的受测年龄范围,其目的就是为了能更全面地评估国民肌肉力量的水平,给人们以必要的警示,并倡导在日常体育锻炼中增加力量训练来抵御肌肉的“未老先衰”。

在过往对上海市民体质的监测中,肌肉力量确实也是短板。从对成年人、老年人体质的监测中可以看到,反映肌肉力量的握力指标自2005年开始逐年走低,上一次监测中的该项平均得分仅为2.85分(满分为5分),没达到3分及格线,在各项指标中得分最低,是上海市民体质名副其实的短板。

正是基于体质监测结果,近年来,上海也在全民健身实施计划中制定了相应的对策。从身边说起,在社区健身苑点中就增加力量训练器材,为市民开展肌肉力量锻炼提供更好的设施条件。

年龄范围应势扩大

测试年龄应势扩大

要说本次国民体质监测有哪些新变化,那就要聚焦老年群体,以及体现在该群体身上的新年龄区间和新指标的出现了。上海市社区体育协会副会长、上海体育科学研究所研究员刘欣告诉记者,本次监测老年人样本的年龄范围较之前有所扩大,增加了70-74岁、75-79岁两个年龄组,也就是老年人采样的整体年龄区间一下子增加了10岁,由60-69岁变为了60-79岁。刘欣表示,这一年龄上限的变化既是大势所趋,也能为中国的健康老龄化提供

更多精准支持。

“国民体质监测年龄范围的扩大主要有两方面意义。第一,我们国家的人均期望寿命逐年提高,比如上海,户籍人口的期望寿命已经达到83.66岁,年龄范围的扩大能更全面地反映老年人群的体质健康状况。第二,是可以在本次监测的基础上,编制高龄老人的体质测试标准,以进一步完善老年人体质测试标准体系,为老年人开展体育活动提供更精准的指导服务,促进健康老龄化。”刘欣介绍道。