



《中国人群身体活动指南(2021)》出版

本报综合 近日,《中国人群身体活动指南(2021)》(以下简称《指南》)正式出版,这本由国家卫生健康委疾控局指导,中国疾病预防控制中心、国家体育总局体育科学研究所牵头组织编制的指南旨在为科学指导不同年龄人群及慢性病患者身体活动,提升全人群身体活动水平。由总则、2岁及以下儿童、3~5岁儿童、6~17岁儿童青少年、18~64岁成年人、65岁及以上老年人、慢性病患者等六个人群指南共7个部分组成,《指南》核心内容包括23条,在《指南》里还逐条进行了释义。这是我国到目前为止首次发布的覆盖全生命周期各个年龄段人群、包括慢性病患者的身体活动指南,对于分类指导不同年龄段人群、慢性病患者具有重要的科学意义和实用价值。



身体活动分四类

按照世界卫生组织的分类,身体活动一共可以分为四大类,第一类是职业性活动,也就是说,你工作中总是动着还是坐着的?第二类是交通出行,你是走路还是坐车?第三类是家务劳动。第四类指的是休闲活动,比如下班以后你要去游泳、跑步、打球。总体来讲,我们称之为“身体活动”。身体活动和一般的体育活动、运动、锻炼这些老百姓经常说的名词不是完全等同的,更不能把身体活动称之为“体力活动”。

为什么要强调身体活动?因为国内外大量研究都证实,缺乏身体活动(比如久坐不动)已经成为全球范围内造成死亡的第4位主要危险因素,前3位是高血压、抽烟、高血糖,身体活动不足排位第4,它引起全球死亡的6%。反过来讲,积极和充足的身体活动是保证整个生命周期健康的一个很重要的基石。身体活动不足不仅会影响儿童的身体发育,假如你同时还有不健康的饮食(习惯)、抽烟、大量喝酒的话,那

就成为很多慢性病(心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等)共同的危险因素。另外,身体活动不足还会影响人的心理状况、认知、睡眠质量和骨骼健康,所以也是老年人生命质量一个很重要的影响因素。

16字原则记心间

中国工程院院士陈君石提醒,总则是指导中国老百姓开展适度身体活动的最重要的一个原则,这16个字就是“动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持”,这是一个通过身体活动来促进健康的总体的理念和基本的原则。所以这16个字应该是每个字都很重要,缺一不可,要形成一个整体,前后呼应,相互补充。“动则有益”,指的是对于一般平常缺乏身体活动的人,要改变他的静态,所谓的静态就是坐着的生活方式。这样会有益于身心健康,改善生活质量,出行、家务活动和休闲当中的这些活动,我们强调可长可短。根据自己的身体情况,动比不动好,动得多一点就比动得少一点好,所以叫“多

动更好”。多动指的是在原有身体活动水平上增加活动的时间、强度和量,应该根据每个人的身体状况进行有度的选择和控制在,量力而行,包括肌肉能力、心肺功能的高低,能力比较差的,应该从低水平开始,逐步增量。当然,进一步增量也有一个渐进的过程。其次就是活动前身体状况假如觉得疲劳、有不适,就不要做力不从心的活动。要适度减轻,即要“适度量力”。“贵在坚持”,也就是身体活动促进健康不在于一朝一夕,而在于长期的坚持。因为人体的各个生理功能和组织结构都有“用进废退”的特点,所以要坚持耐力的训练,可以使心脏收缩力加强、动脉血管有更好的弹性、骨骼肌肉更强壮等,只有让机体保持工作、得到锻炼,才能保证生理功能和组织结构处于良好的状态。因此,养成多活动、坚持锻炼的习惯,才能获得持久的、一辈子的健康效应。另外,坚持锻炼也能够使身体活动更安全,降低发生运动的损伤。

16个字是基本原则,跟着还有3条内容要注意和遵循。一是要减少静态行为,就是不能老坐着,坐一定时间一定要动一动,所以要每天保持身体处于活跃的状态。所谓活跃状态是指日常生活、工作当中尽可能地保持要动一动,能站着的不坐,能动着的不静。不强调一定要达到什么中等强度,也不要要求一定要达到一次10分钟。二是身体活动要达到推荐量,《指南》中对不同人群都有一定的推荐量。三是安全地进行身体活动,鼓励人们开展身体活动的同时要强调避免伤害、要安全。

2岁以下儿童不看屏

针对2岁及以下儿童:中国疾病预防控制中心营养学首席专家赵文华介

绍,一是每天与看护人进行各种形式的互动式玩耍;二是能独立行走的幼儿每天进行至少180分钟(3小时)的身体活动;三是受限时间每次不超过1小时;四是不建议看各种屏幕。

针对3~5岁儿童:一是每天要进行至少180分钟的身体活动,其中包括60分钟的活力玩耍,鼓励多做户外活动;二是每次静态行为不超过1个小时;三是每天视屏时间累计不超过1小时。

针对6~17岁儿童青少年:一是每天进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动,且鼓励以户外活动为主;二是每周至少进行3天肌肉力量练习和强健骨骼练习;三是减少静态行为,每次静态行为持续不超过1个小时,每天视屏时间累计少于2小时。

针对18~64岁成年人:一是每周进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧活动,或者等量的中等强度和um高强度有氧活动组合;二是每周至少进行2天肌肉力量练习;三是保持日常身体活动,并增加活动量。

针对65岁及以上老年人:一是成年人的身体活动推荐同样适用于老年人;二是要坚持平衡能力、灵活性和柔韧性练习;三是如果身体不允许每周进行150分钟中等强度身体活动,应尽可能地增加各种力所能及的身体活动。

针对慢性病患者:一是在进行身体活动前应咨询医生,并在专业人员指导下开始进行;二是如身体允许,可参照同龄人的身体活动推荐;三是如身体不允许,仍鼓励根据自身情况进行规律的身体活动。不强调强度,但强调规律。

