

国民体质监测正在进行, 免费

持续至本月底, 全年龄段市民均可参与



市民正在进行体质监测。

“您的肌肉率偏低, 建议增加力量训练; 您的内脏脂肪超标, 需结合有氧运动调整……”8月9日, 在荆楚社区运动健康中心十堰奥体中心站(以下简称“荆楚社区运动健康中心”), 该中心负责人谢晨耐心地为市民解读体质监测报告。从主动参与体质监测到根据结果调整生活方式, 每一个微小的行动都是对自身健康的重视, 也是构筑健康中国的基石。

■文、图/记者 张贤维

健康数据“一站式”掌握

据了解, 国民体质监测项目包括身高、体重、脂肪率、肌肉率、体质指数、基础代谢等18项内容。监测完成后, 智能设备会快速生成包含各项人体成分指标的纸质报告单。

谢晨说:“8月8日当天, 有近50位市民参与监测。监测结果显示, 中老年人的基础代谢功能明显下降, 而年轻人则普遍存在脂肪率过高等问题。我们会根据各项指标结果, 结合检测者的年龄提供个性化健康指导建议。”

家住茅箭区武当路街道韩家沟社

区卢浮宫小区的34岁市民卜阳告诉记者:“去年我在这里做体质监测, 查出内脏脂肪超标。今年特地回来复查, 没想到指标还是超标。”他说, 自去年起, 他每天上下班都骑自行车, 本希望指标能恢复正常。

针对卜阳的困惑, 谢晨解释, 仅靠单一的骑车运动, 强度不够, 需结合系统性力量训练才能有明显效果。在谢晨的指导下, 卜阳利用该中心提供的免费健身器材进行针对性有氧锻炼, 实现从“监测”到“干预”的无缝衔接。

运动处方“分人群”定制

谢晨表示, 定期评估自身健康状况只是健康管理的起点, 拥有适合自身的科学干预方案才是关键。

当天上午, 家住茅箭区五堰街道六堰山社区一小区的63岁老人王志敏来到该中心, 监测后被查出基础代谢水平低等问题。面对老人的担忧, 谢晨解释, 年龄增长导致代谢变慢是正常现象, 无需过度担心, 保持正常作息和饮食即可。

谢晨介绍, 该中心的指导方案“因

人而异、因龄而异”。对于60岁以上老年群体, 将“安全”放在首位。尤其针对没有锻炼经验的老人, 会建议适当进行快走、打太极等低强度有氧运动, 以维持身体机能。谢晨提醒, 老年群体进行力量训练要格外谨慎, 即使是看似安全的2.5公斤哑铃, 对运动基础薄弱的老人也可能存在损伤风险, 务必量力而行; 而对于有锻炼经验的老人, 则会建议适当增加手臂、腰腹和腿部的抗阻训练。

优质服务“全市民”覆盖

“报告单只显示编号, 不会泄露个人信息。”现场, 不少市民对这一隐私保护措施竖起大拇指。针对部分市民关心的“餐后检测准确性”问题, 谢晨耐心解释, 基础监测项目受饮食影响较小; 而在血压测量环节, 他会提醒每一位测试者先保持安静状态, 以保证数据准确。这些细节, 充分体现出服务的温度。

“以运动为桥、健康为核, 我们希望成为护航市民健康的温暖港湾。”谢晨

说, 该中心着力构建从监测到干预的健康管理闭环, 让专业服务落地生根。除免费的体质监测、报告解读服务外, 该中心还能根据市民需求, 制订完整的健康支持体系, 包括定制化健康操舞教学、健身指南、膳食方案等延伸服务。

据悉, 为响应今年全民健身日“普及全民健身 缔造幸福生活”号召, 该中心的免费国民体质监测项目将持续至本月底, 全年龄段市民均可前往参与。

走5公里和跑5公里 哪个对身体更有益

跑步与健步走无疑是大众最青睐的锻炼方式——方便又快捷。对许多跑者而言, 每天5公里堪称“黄金距离”, 既能有效锻炼身体, 又不干扰日常工作生活; 而健步走5公里也被视为“最佳距离”, 晚饭后散步走5公里5000-6000步, 结合日间活动, 轻松达成每日8000-10000步目标。那么问题来了: 同样是5公里, 跑步和走路, 究竟哪个对身体益处更大? ■据《人民日报》

走5公里和跑5公里, 哪个更有益健康

同样的运动量, 走路和跑步究竟哪个对身体益处更大? 一项发表在权威期刊《动脉硬化、血栓和血管生物学》上的研究给出了答案。这项研究追踪对比超过3.3万名跑者与1.5万名走路的参与者, 6年追踪研究发现: 在降低高血压、高胆固醇和2型糖尿病风险方面, 跑步与步行效果基本一致。但更令人出乎意料的是: 当二者同等能量消耗时, 走路在降低高血压和高胆固醇血症风险上略高于跑步, 走路带来的健康益处反而超越了跑步! 具体来说, 每增加1个代谢当量的能耗:

跑步:可以使高血压风险降低4.2%, 高胆固醇风险降低4.3%, 2型糖尿病风险降低12.1%, 冠心病风险降低4.5%。

走路:可以使高血压风险降低7.2%, 高胆固醇风险降低7.0%, 2型糖尿病风险降低12.3%, 冠心病风险降低9.3%。

虽然从百分比上来看, 在相同的运动量前提下, 走路在各种健康益处上都略优于跑步, 但是研究人员在调整身体质量指数(BMI)后再进行了对比, 跑步对提高身体的代谢效率有更显著的效果。所以, 无论是选择跑步或走路都可以获得近乎相似的健康益处。

走路和跑步, 哪个更适合你?

走路是一种低强度有氧运动, 对膝关节、脚踝等压力都较小; 与走路不同, 跑步则是相对中高强度的有氧运动, 对身体的心肺能力、肌肉力量、耐力等都要求更高。

哪些人更适合走路锻炼?

长期缺乏运动者: 运动强度较低, 身体更容易适应, 避免初期因强度过大导致放弃或受伤; 体重过大肥胖者: 走路对关节(尤其是膝盖、脚踝、髋关节)的冲击力远小于跑步, 降低受伤风险; 65岁以上老年人: 随着年龄增长, 关节退行性变化、骨密度下降、平衡能力减弱是常见问题。走路更安全, 跌倒风险低, 尤其是

65岁以上的老年人; 有慢性疾病的人: 比如心脏病患者、高血压患者、骨质疏松症患者等, 走路强度可控, 且风险可控; 孕中晚期的孕妇: 在医生允许下, 走路是孕期最推荐的安全有氧运动之一, 有助于控制体重、缓解不适、促进分娩。

哪些人更适合跑步运动?

跑步则是一种高强度的有氧运动, 适合那些已经具备一定运动基础, 且希望进一步提高心肺耐力和减重效果的人群。同时年龄相对低, 心脏、血管也没有其他疾病的人群。因此, 跑步更适合相对健康的人群, 追求更好的锻炼效果, 提升身体代谢效果、减肥。

跑步和走路, 记住三点

每次运动多久? 一周几练?

《世卫组织关于身体活动和久坐行为的指南(2020年)》建议, 成年人、老年人每周健步走的累计时长应为150-300分钟的中等强度运动或者75-150分钟的较高强度的运动。2018年《柳叶刀·精神病学》刊发的一项超过120万人的研究发现: 从时间长度来说, 每次运动时间在30-60分钟之间最佳; 如果运动时间超过90分钟, 甚至还会产生负效应。

所以综合来看, 每周3-5次跑步和走路, 每次30-60分钟。如果跑步5公里基本就是30分钟左右, 如果走路5公里差不多就是60分钟左右。

什么时间锻炼比较好?

很多老年人往往早上五六点就睡不着了, 醒来后就出门走路运动。但有研

究指出: 早上太早运动全因死亡风险、心血管疾病死亡风险更高; 不建议临睡前运动, 至少在睡觉前4小时结束运动。

有研究发现, 早晨8-10点运动有着更低的冠心病、中风、癌症风险。下午4-6点, 更适合进行中高强度的有氧运动等。

运动过程中需要注意什么?

凡事安全第一, 运动也不例外。运动之前应该对自己身体状况有一个基本的判断, 比如昨天喝酒了, 昨晚没睡好, 近期感冒了、发烧了, 这些情况都要减少运动或者轻度运动, 避免剧烈运动。

如果是长期不运动的人, 建议从低强度运动、短时间开始(如每日快走15分钟), 每周增量≤10%。切忌长期不运动突然剧烈运动(比如很少运动, 上来直接跑5公里), 这易导致肌肉拉伤或心脏风险。