

量身订制 好玩新奇 体质怎么样 测测就知道

随着市民物质生活的日益丰富，越来越多的人开始关注自身健康，渴望了解自己的体质状况，有针对性地进行科学锻炼。目前，我市的国民健康监测中心已建成并投入使用，以后市民就可以免费进行体质监测，让专业人员给自己开一个健康的“运动处方”。

□文/图 本报记者 齐放



市民正在进行体质检测。

测试体质

市民拿到“运动处方”

9月9日上午9时许，在市体育中心的漯河市国民体质监测中心，已经来了多位进行体质测试的市民。只见室内的四周摆满了各种各样的测试器材，有的市民正在做着测试。

市民王宏杰填了张表格后就开始做检测，他先后测了身高、体重、肺活量、台阶指、握力、纵跳、仰卧起坐、坐位体前屈、闭眼单脚站立等几个项目。测试结束后，工作人员立即将数据录入电脑，打印出了《国民体质综合评定报告》。

这份报告还根据王宏杰的体质状况，给出了翔实的“电脑版”运动处方——我们为您量身定做的是以提高心肺耐力为核心的锻炼指导方案，推荐排球、步行等运动项目……

“不抽一滴血，血压、甘油三酯、血糖全查了，连血管弹性程度都有了解，真是太方便了。”王宏杰拿着检测报告赞不绝口。他的检测报告有人体成分分析、体型分析、腹部肥胖分析、阶段性分析和综合评分等7项，图文并茂多达7页。报告显示，王宏杰的综合评分为28分，属于“优秀”级别。他的腹部脂肪属于内脏型，专家提醒他，内脏型肥胖的人一般内脏脂肪含量高，发生心血管的危险相对较高，建议控制饮食摄入，适量运动。

当天上午，许多市民经过检测后，都拿到了一份检测报告。许多人第一次看到这样的报告后，都能看到自己全身重要部位的数据感到惊奇。

全身评级

让你了解自己的身体

“对于国民体质监测，因为我们才刚刚起步，了解的人并不多。其实，国民体质监测是国家对全民健身过程中，对身体指标的一种检查。”监测中心负责人赵文艺告诉记者，一些市民把国民体质监测与医疗体检混淆起来，其实，体质监测与医疗体检是两个完全不同的概念。体质监测是通过检查人体形态结构、生理机能和身体素质，了解人体最基本的体质状况，如人的心肺功能水平的高低、力量的强弱、平衡能力的高低、各种身体成分的比例以及骨骼密度等。

“体质检测是为了帮助人们了解自己身体

素质状况，为受试者提供科学健身的原则和方法，并非为人们检查和诊断疾病。”赵文艺说。

检测过程中，高科技仪器像人体成分分析仪可精确测定和分析人体脂肪、水分、肌肉、无机盐等身体成分的含量及分布状况；骨密度仪可测试骨质密度情况，进行骨质疏松的早期诊断，评估骨折风险；动脉硬化检测仪通过脉搏波传导技术测量血压，利用踝臂指数无创评估血管弹性、硬化及阻塞程度；心肺功能测试仪通过三秒钟负荷骑车，就能分析人体运动时最大摄氧量、呼吸流量、脉搏、能量消耗，基础代谢率等多项指标，对心肺功能进行评估。

体质监测

体现“体育惠民”

那么，国民体质监测对市民意味着什么呢？市体育局群文体科科长康晓军告诉记者，虽然国民体质监测不能检查和诊断疾病，但在预防身体疾病、提高身体素质等方面有着十分重大的意义。

“通过体质监测可以了解个人的身体素质，如受试者是否参加体育锻炼以及锻炼方法是否得当，是否存在某些潜在的亚健康状态，进而提醒人们对自身健康的关注。”康晓军说。

“体检是使用医学指标异常度的衡量法，了解健康状况，发现疾病早期征兆，是对‘有没有病’的检查。而体质监测是以体能和身体素质为主，对器质性病变的预示，是衡量

‘亚健康’的好办法，对日常锻炼有很强的指导意义，如改善情况、健身效果。”赵文艺说，体质监测是主动预防行为，根据“运动处方”进行有针对性的健身锻炼，从而提高个人身体素质，防患于未然。从某种意义上来看，与医院的常规体检是互补关系。

赵文艺告诉记者，在日常生活中，健身运动是要注意方法方式，正确的运动习惯和正确姿势能为健康加分，错误的行为不但起不到积极的效果，反而会有损健康。运动是一个循序渐进的过程，不能一下子用功过猛，身体不能承受。从这一点上来说，国民体质监测让市民能真正享受到“体育惠民”的好处。

全民健身

不少单位有点“拖后腿”

“经常参加体育运动，人体各器官系统的机能能够更好地投入学习、工作与生活，也就是能提高人的体力。体力与智力是相辅相成、互相促进的。要提高工作学习的效率，就必须有充沛的精力，而充沛的精力来源于健康的身体，健康的身体来源于经常参加体育锻炼。”体质监测中心的工作人员表示。

据了解，全民健身体系在全面建设小康社会中有重要地位。而国民体质监测，就是对全民健身体系工作效果的重要评定指标之一，也是对人的健康素质的科学鉴定指标。开展国民体质测定与监测，掌握国民体质状况和变化规律，为国家制定体育工作方针、开展全民健身计划提供科学可靠的数据参考。我市的监测数据表明，一些市民的身体处在“亚健康”的状态，原因是平时工作忙，锻炼时间不够。

采访中，一些市民表示，生活中大家都注意每周安排健身时间。比如，打篮球、乒乓球、健步走等，反而是不少单位不注意职工的健身锻炼。

市民陈先生告诉记者，他的工作性质属于典型的文案工作，平时写材料忙得不可开交，根本就没有时间锻炼身体。他说，单位楼下的院中有一个篮球场，可是平时被汽车“占领”，想锻炼也没条件。

市民姜先生表示，他所在的单位内没有运动场地，甚至连个乒乓球台都没有，每年也很少组织、引导职工进行健身。

对此，市体育局群文体科的相关负责人建议，目前，我市的全民健身活动中，群众自觉参加锻炼的人数众多。为了广大职工的身心健康，希望单位也要重视职工的身心健康，提供运动场地，安排健身时间，让职工以充沛的精力投入到工作中。

“视点”版深度挖掘、分析、您所关注的社会现象、舆论热点、政策法规等各类新闻。您关注哪些事情？想要深入了解什么现象？请与我们联系吧！

QQ: 276339389

电话: 15839581210

更新鲜味道，尽在——



新闻热线: 3139148