

昨天,江苏省体育局公布《江苏省2014年第四次国民体质监测结果公报》,公报通过对13万多人的数据采集,反映全省国民体质状况,包括江苏人身高、体重以及身体素质等。

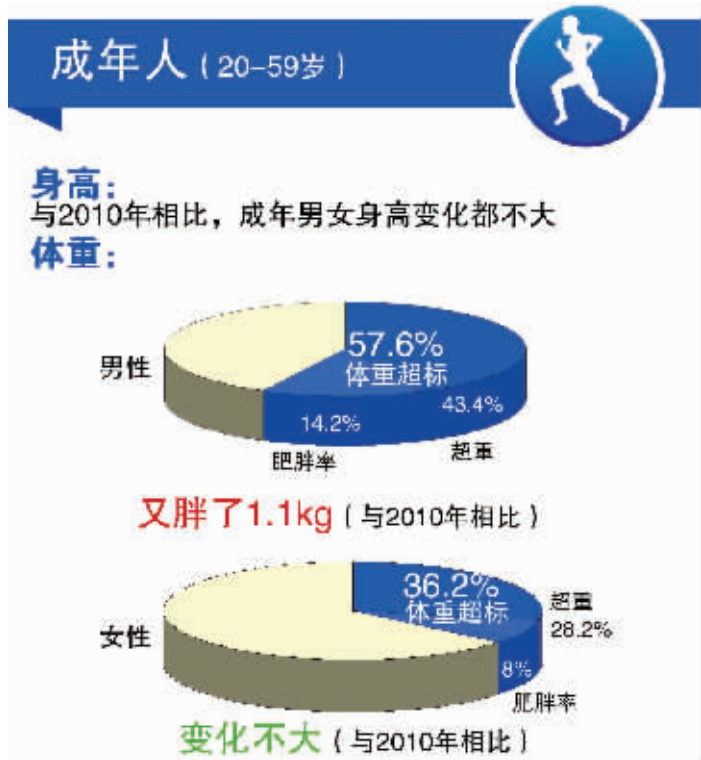
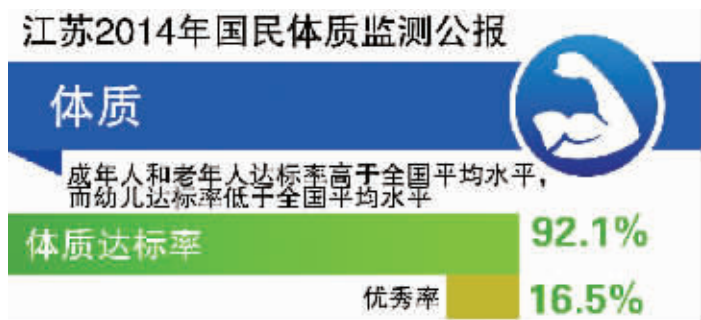
公报显示,江苏整体体质水平有所提高,九成人体质合格。身高没有太大变化,体重就有点让人担忧了,超一半成年男性体重超标,相比2010年,成年男性平均又胖了1.1公斤。而成年女性体重变化则不大。专家认为,女性知道塑形减肥,男性在这方面就太不注意了。

实习生 蔡铭越 现代快报记者 黄成宇 刘峻

江苏2014年国民体质监测公报出炉,超一半成年男性体重超标

这次,又胖了1.1公斤!

男士们,真该向女同胞学学减肥



各年龄段身高和体重差异

男性			女性		
年龄组(岁)	身高(cm)	体重(kg)	年龄组(岁)	身高(cm)	体重(kg)
20-24岁	173.0	69.8	20-24岁	160.7	55.2
25-29岁	172.7	72.5	25-29岁	160.3	56.5
30-34岁	171.9	73.3	30-34岁	159.6	57.2
35-39岁	171.1	72.9	35-39岁	159.2	58.3
40-44岁	170.3	72.9	40-44岁	158.8	59.5
45-49岁	169.6	72.2	45-49岁	158.5	60.7
50-54岁	169.3	72.1	50-54岁	158.2	61.2
55-59岁	168.4	70.6	55-59岁	157.4	61.0



焦点1 体质达标率92.1%,高于全国平均水平

公报称,2014年,全省抽样人群达到《国民体质测定标准》合格以上标准的人数比例,即总体达标率为92.1%,比2010年上升0.7%,其中,幼儿、成年、老年人群的达标率分别为92.2%、92.3%和88.3%。优秀率也达到了16.5%。

本次全省总体达标率较国家体育总局公布的2014年全国平均水平高2.5%,成年人和老年人达标率高于全国平均水平,而幼儿达标率低于全国平均水平1.4%。

【解读】

锻炼不能光跑步,还得练力量

公报称,成年人(20-59岁)素质指标中反映上肢力量的握力、反映平衡能力的闭眼单脚站立、反映柔韧性的坐位体前屈都出现下滑趋势。

力量对于健康有多大作用?江苏省体育科学研究所所长汤强表示,力量小就代表肌肉量不够,身体就会偏弱。“中老年人力量缺失,身体容易出现骨质疏松,力量

锻炼少,对关节保护也小。此外,缺失力量,在参加运动时,也比较容易出现损伤。还有一点需要指出的是,肌肉少,衰老的速度会更快。所以建议中老年人在锻炼过程中要注重力量锻炼,而广场舞、慢跑等运动其实都只是对心肺功能有帮助。”汤强说。另外,平衡和柔韧,也是反映身体素质的重要方面。一个人的柔韧性程度越高,表示关节灵活性越强,平衡和柔韧性好,在运动锻炼时也不容易受伤。

焦点2 小伙平均身高超172厘米,你达标没?

江苏人到底多高,之前有过各种版本传出,每次都引来大争论。有的版本是“男171.03厘米,女161.54厘米”,有的是“男166.6厘米,女156.1厘米”。

从这次发布的公报来看,江苏成年人(20-59岁)各个年龄段的身高差异还是挺大的,越年轻,身高越高。20-24岁、25-29岁两个年龄段,男性平均身高超172厘

米。女性在这两个年龄段,身高也超过了160厘米。但与2010年相比,成年男女身高变化都不大。

从全国来看,无论男性,无论哪个年龄段,江苏人的平均身高都超过全国平均水平。

【解读】

身高与遗传、营养两大因素有关

身高主要由遗传和营养等两大

因素影响。南京儿童医院专家介绍,人的身高有两个快速成长期,第一个阶段是0-1岁婴儿期,这个阶段主要是靠营养支持。另一个快速成长期就是青春发育期,男孩一般12-14岁,女孩是10-12岁,这个时期孩子个头长得特别快,女孩能长20-25厘米,男孩能长28厘米。专家说,人体身高主要看长骨的生长发育,尤其是大腿的股骨和小腿的胫骨、腓骨。

焦点3 成年男性又胖1.1公斤,女性保持得很好

如果身高看起来还可以的话,那么体重就有点让人担忧了。公报称,江苏成年男性(20-59岁)体重超标达一半以上,超重和肥胖率分别为43.4%和14.2%,比2010年上升了1.7%和1.1%,成年女性的超重和肥胖率分别为28.2%和8.0%,肥胖率比2010年上升了0.2%。

与2010年相比,成年女性体重变化不大,成年男性(20-59岁)则又胖了1.1公斤。

江苏省体育科学研究所所长汤强说,江苏成年人的肥胖率要高于全国水平,全国成年人的肥胖率是10.5%,江苏则达到了11.1%。

【解读】

中年人肥胖较多,老年女性肥胖率首降

专家告诉记者,人到中年,身

体发福,锻炼缺乏,普遍容易超重。可能逐渐到了老年,觉得身体重要,又加强锻炼。专家说,不得不说,还是女性更加注重自己的健康状况。自2000年第一次国民体质监测以来,江苏成、老年人群的肥胖率一直呈上升的趋势,但是本次测试结果显示,成、老年人肥胖率增加幅度减小,中老年女性肥胖率还首次呈现出下降的趋势。此外,女性知道塑形减肥,男性在这方面就太不注意了。

胖容易得癌症,一定要引起重视

不要以为胖了就胖了,除了血压血脂高点,心肺功能和力量下降,还容易得癌症。按照世界卫生组织的统计数据,全世界癌症病例中25%-35%与肥胖有直接关

联。美国有专家研究,癌症的发生与成年时期的体重增长有直接关系。成年人平均每年体重增加227克,也就是差不多半斤,发生癌症的危险性大大超于常人,其中在成年期体重增加10公斤的人群,患癌几率最高。

测量体重指数(BMI),是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字,是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准,亚洲成年男女的健康体重指数在18.5-24.99之间。另外,腹型肥胖比例大是中国人肥胖的特点和潜在危险,男性腰围大于90厘米、女性腰围大于80厘米就属腹型肥胖。在体重指数正常或不很高的情况下,女性若腰围大于89厘米,男性腰围大于99厘米,其危害与体重指数高者一样大。

焦点4 男童肥胖率下降,女童肥胖率上升

公报还对小朋友身体素质做出评估,幼儿(3-6岁)身体发育水平指标,如身高、体重、坐高指标与2010年相比基本上保持稳定,变化幅度不大。

江苏省体育科学研究所所长汤强说,男童身高平均112.3厘米,女童身高平均110.8厘米,较2010年均增加0.4厘米,男童体重增加了0.1公斤,女童下降0.2公斤,与全国指标相比,江苏幼儿生长发

育水平要高于全国水平。值得关注的是,男童肥胖率下降了1.1%,女童肥胖率,比2010年上升了1.1%。至于为什么女童肥胖率有所增加,还要进一步调研。

【解读】

儿童要多动,肥胖问题要警惕

南大二附院专家告诉记者,影响儿童的肥胖因素非常多,比如可能男孩子爱动,女孩子爱

静。兴趣爱好关系到孩子的肥胖。女孩可能选择“琴棋书画”为业余爱好的多些,男孩以“体育项目”为兴趣取向的多点。两相比较,活动量多的孩子胖的几率就小一些。再比如,老年人更多担心孩子发生危险,减少女孩子蹦蹦跳跳等活动。因肥胖患上高血压、脂肪肝、关节痛、高尿酸血症的儿童在门诊中也屡见不鲜。