

体质监测为你开出运动“处方”

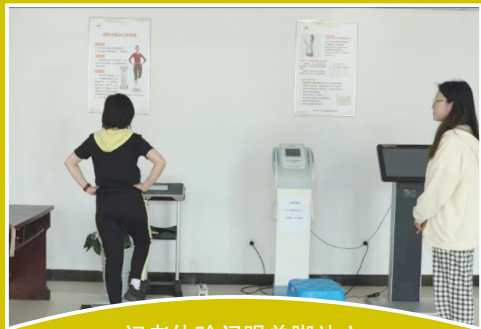
本报记者现场体验国民体质监测服务



记者体验坐位体前屈项目



工作人员指导记者进行握力测试



记者体验闭眼单脚站立



□ 全媒体记者 程呈 实习生 徐熙

完成肺活量、闭眼单腿站立、纵跳、握力等项目的综合体能测试,并结合人体成分分析、骨密度、血压脉搏等检查,一张免费的“私人定制”运动风险评估和运动干预方案便新鲜“出炉”。一年来,全市已有5400余人享受国民体质监测服务。

国民体质如何监测?市民能从中获取哪些信息?得到什么样的运动指导?5月16日,记者走进位于安庆市体育馆的安庆市科学健身指导中心,亲身体验了一回。

完整体测含11个项目

除周一外,每天9时至12时、14时至18时,位于安庆市体育馆4号门的安庆市科学健身指导中心对外开放。

穿上宽松运动服、带好身份证,记者于9时来到该中心,成为当天上午首名体测者。

表明来意后,工作人员询问了记者的身体健康状况,确认没有心脏病等不宜参加运动的疾病。在登记室将记者身份信息录入至一张卡片中,后续只需刷卡,便可以开展每个项目的测试。

体测室内,不仅有常见的身高体重测试仪、肺活量测试仪,还有握力测试仪、坐位体前屈测试仪、闭眼单脚站立测试仪、反应时测试仪、台阶测试仪等11台专业仪器。一台仪器对应一个体测项目,完整体测共包含11个项目,

每台仪器上方粘贴了说明表,介绍了项目的注意事项、测试意义和测试方法。从入口处

开始,体测顺序沿着仪器摆放位置依次进行。全部项目完成后,无需等待,便可现场领取运动风险评估和运动干预方案报告。

不少项目极具挑战性

针对性别不同,男女在测试上仅有一项区别。男性做的是俯卧撑,女性做的是仰卧起坐。记者进行了除俯卧撑之外的所有项目测试,全程用时约15分钟,测试中有不少项目让记者印象深刻。

一开始的身高体重、肺活量测试属于体检范畴,记者可以轻松完成。随后从握力测试开始,体测变得极具挑战性了。

握力测试主要测前臂和手部肌肉的力量,受试者在一定时间内用单手握紧仪器,测试两次取最高值,这一项目上记者得分较低。

反应时测试非常有趣,主要测试神经系统的反应能力,测试方法类似打地鼠游戏。测试仪上有1红5绿6个按钮。一只手先按住红灯,眼睛紧盯5个绿灯,快速按下突然亮起的绿灯后,手再放回红灯上,花费时间越短,意味着反应越快。

看似容易实则较难的是单脚闭眼站立项目,测试人体的平衡能力。测试前,记者自认为站立上几分钟应该难度不大,但闭上眼后,没过一会腿部就摇晃支撑不住了,最后仅仅单脚站立了10秒。

最耗费体力的是台阶测试,受试者须在3分钟内按照节拍器节奏,反复做上下台阶动作。做完后,工作人员给记者手指戴上仪器测试脉搏。

详细报告分析体质状况

11个项目完成后,结合人体成分分析等检查,即可生成私人专属的运动“处方”,囊括综合锻炼指导报告、人体成分评估报告、运动风险评估报告等。

“根据测评结果,为您制定以有氧运动、全身力量、柔韧练习类为主的锻炼项目,提高健康体适能水平。”记者的综合锻炼报告上如此显示。上面给出了一份详细的锻炼指导方案,告诉记者如何进行热身、主体活动和运动后放松,建议每周做3-5次有氧运动,每次需30-60分钟等,非常清晰明了、一目了然。

这份报告还会告诉受试者身体的各项状况,如身体脂肪含量为多少、是否属于肥胖人群、每日的基础代谢量、运动中出现损伤的风险等级、饮食营养建议等等。

“做好体质监测,可以全面、直观了解自身的体质状况、健康水平和疾病倾向,以及影响自身体质的有利和不利因素。”安庆市科学健身指导中心站长艾再说道。

为制定健身计划提供依据

安庆市科学健身指导中心是安庆市教育体育局为进一步健全全民健身服务体系、实施“快乐健身”暖心行动、科学指导群众开展体育运动而成立的集国民体质监测、科学健身指导、运动功能评估、运动医学诊断、运动康复于一体的公益服务机构。

年龄位于20至69岁间的健康公民,只需携带本人身份证前往。需要注意的是,心脏病(含心脏起搏器佩戴者)、高血压、肝炎、肾病、肺结核、哮喘、慢性支气管炎、贫血病、各类急性病、传染病;身体发育异常、身体残缺畸形,以及各类医生认为不宜参加运动者禁止进行监测。

安庆市科学健身指导中心自成立以来扎实开展国民体质监测工作,制定详细的监测方案,严密组织抽测人员。接下来,将继续为市民提供一对一的免费体质监测、运动风险评估、运动处方的出具,完善工作计划,提高服务水平,改善服务质量。

本版图片由徐熙拍摄

5月16日“米袋子”、“菜篮子”价格

监测点:龙狮桥农贸市场、苏果超市、大润发(汇峰店) 计量单位:元/500克

商品名称	规格等级	计量单位	5月16日价格	商品名称	规格等级	计量单位	5月16日价格	商品名称	规格等级	计量单位	5月16日价格
中晚籼米	二级	元/500克	2.16	大白菜	新鲜一级	元/500克	1.32	油麦菜	新鲜一级	元/500克	3.52
粳米	二级	元/500克	2.63	西红柿	新鲜一级	元/500克	3.69	平包菜	新鲜一级	元/500克	1.42
猪肉	后座统货	元/500克	10.99	芹菜	新鲜一级	元/500克	3.65	菠菜	新鲜一级	元/500克	5.49
猪肉	肋条肉	元/500克	13.53	土豆	新鲜一级	元/500克	2.89	西兰花	新鲜一级	元/500克	6.19
鸡蛋	新鲜完整鸡蛋	元/500克	5.59	白萝卜	新鲜一级	元/500克	1.32	鲫鱼	活350克左右一条	元/500克	9.90
青椒	新鲜一级(薄皮椒)	元/500克	3.12	冬瓜	新鲜一级	元/500克	1.49	鲢鱼	活750克左右一条(白鲢)	元/500克	3.50
青菜	新鲜一级	元/500克	3.02	紫茄子	新鲜一级	元/500克	4.19				
黄瓜	新鲜一级	元/500克	2.96	韭菜	新鲜一级	元/500克	4.00				

安庆市发改委