

气喘吁吁像爬七层楼

——记者全程体验半小时体质监测

本报记者 李珍梅 刘玉彩



体质监测检什么?如何进行监测?国民体质监测已经在青岛开展6年,可提起它多数市民依然感到陌生,有的甚至认为与去医院体检类似。10日,记者经过半个小时监测后,拿到了一张运动处方和饮食方案。记者获悉,岛城体质监测中心成立以来,每年监测的结果显示,岛城市民体质全优者少之又少,几乎所有人都有“欠缺”之处。



10日,在青岛市国民体质监测中心,家住鱼山路孙先生在平衡测试。 本报记者 张晓鹏 摄

相关链接:

今年新增 两台高端仪器

记者了解到,2011年的青岛国民体质监测将在4月份开始。除了以往常规指标的监测仪器外,今年还将增加体成分监测仪器和动脉硬化监测仪器。

为全面了解国民的体质,政府从2011年开始,每年为青岛市国民体质监测中心投资30万元。“与省内的一些地市比,这里的仪器设备还是比较先进和全面的。”韩文涛说,中心目前有两套仪器设备。半个月前,刚从国外引进了一台动脉硬化监测仪器,它能测出动脉壁部分是否变厚或者是否变硬。

另一台体成分监测仪器则能测量人体内的细胞总量、肌肉量、身体脂肪量等,并根据测试结果生成调整目标。

“这些都是监测更全面、更细致、更精确的仪器。”韩文涛透露,这两台高端仪器将在今年4月份的体质监测工作中现身。“其实随着生活水平的提高,我们应该加强对体质监测的认识,希望市民能够积极踊跃地参加体质监测。”韩文涛建议,市民最好每年进行两次体质监测。

记者体验

累,体质监测像锻炼身体

10日上午,记者来到位于四方区周口路88号的青岛市国民体质监测中心,看到大大小小10多个监测仪器靠着墙壁摆了一圈,现场还有跑步机、自行车等。不过并没有市民进行体质监测。

记者首先进行了身高、体重等形态方面的测试,发现虽然形态方面的测试与体检类似,但因为和电脑联机,体质监测可以根据人的胖瘦来评价体质的良优,

这在体检中难以体现。接下来的测试项目就完全和体检不同了,更像在锻炼身体。

测试肺活量,无论记者怎么用劲吹都没超过3000毫升。工作人员解释,这说明记者的肺容量和扩张能力一般。“吹气”对记者已经是一个大的考验,接下来的台阶试验更是累得记者上气不接下气。工作人员在记者面前摆了一个模拟台阶,然后从地上走

到台阶上,再从台阶走下来,这样来回进行三分钟。“这就跟你平时爬楼梯一样,主要测试你的心血管机能水平。”三分钟过后,记者已是气喘吁吁。

随后,记者又进行了背力、坐位体前屈、握力、背力、纵跳、闭眼单脚站立、仰卧起坐,选择反应时等测试。记者在1分钟内做了40个仰卧起坐,虽然得了满分,但在最后几秒钟里,感觉腹部和腿



有些酸痛,躺下去后差点爬不起来。11个项目测下来,就像刚刚爬完七层楼,有些疲惫。

半小时出运动处方

经过半个小时的监测,记者收到了三份电子打印的表格,分别为体质评定报告、综合评定报告、综合锻炼指导报告。报告对记者的身体进行了综合评定,并给出了详细的运动处方和饮食方案。在一个九边形的图表上,可以看到,记者的综合评级为优秀,但体质状况不均衡。

体质测试完后,工作人员再以问卷调查的形式对记者的生活方式、心理状况、营养状况等进行了解,分析后,出具了运动处方、营养处方和心理健康指导报告。根据处方,记者需改善血管阻塞的状况,锻炼方法可选择有氧运动、全身力量和柔韧练习。而在饮食方面,增加燕麦、地瓜、水果等水溶性膳食纤维的摄取。

体质全优者罕见

国民体质监测中心韩文涛介绍说,体质监测全部用电脑测算,标准参照国家《国民体质测定标准》,数据的准确性很高。记者了解到,受监测的市民,大多数人的体质状况不均衡。

“很多人看上去一点都不胖,但经过监测后居然有脂肪偏高,但他自己却不知道。”韩文涛告诉记者,

在他近两年的体质监测工作中,几乎没有看到各项指标都均衡的。

“但这些体质的不均衡都可以通过科学运动和合理饮食来增强。”韩文涛说,体质监测中心选择每年在4月份和10月份这两个时间段做监测,就是为了告知市民根据自己的体质状况知道夏天和冬天怎样加强体质锻炼。

监测六年少年人问津

尽管体质监测结果能为市民提供生活“处方”,但大多数人对此还很陌生。

韩文涛告诉记者,每年的4月和10月,中心会在青岛各区市选4000例来进行监测,而平时几乎没有市民主动来中心做体质监测。“我们到下面去做免费监测时,很多人觉得没必要做,或者认为我们是趁机来卖药的。”韩文涛认为,市民意识薄弱是体质监测遇冷的主要原因。

2004年起,青岛开始抽取样本对市民的体质状况进行监测,如今6年过去了,很多市民对于体质监测这个概念依然很模糊。

“体质监测?是不是和医院的体检差不多啊?”记者随机采访了10位市民,其中7位认为体质监测就是一般的体检。“我体检都很少去,更别说什么体质监测了。”市民吕先生如是说。

齐鲁晚报

巅峰之外更有万千世界

《齐鲁晚报》传递世界的声音

2011年《齐鲁晚报》继续征订

全年订阅价格180元

服务监督电话: 0532-68872811

全市各邮局均可订阅 订阅电话: 11185

齐鲁晚报青岛各市区订阅点电话

- 市南东站: 13407603633
- 台东站: 13465831094
- 错埠岭站: 13475874845
- 胶南站: 15966900529
- 市南西站: 15216391733
- 李村站: 15192727098
- 城阳站: 13616422934
- 开发区站: 15969878618
- 青大站: 86771889
- 平度站: 89266998
- 即墨站: 15606391081
- 黄岛站: 86711280
- 仙家寨站: 13793284353