

DB4403

深 圳 市 地 方 标 准

DB4403/T XXX—XXXX

中青年科学运动指南

Exercise guidelines for young and middle-aged people

(送审稿)

XXXX-XX-XX 发布

XXXX-XX-XX 实施

目 次

前言 II

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 运动强度和运动方式 1

5 运动人群分类 2

6 通用运动要求 2

7 健康人群 2

8 慢性疾病人群 3

9 孕产期妇女 3

10 身体活动水平评估 3

参考文献 5

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由深圳市卫生健康委员会提出并归口。

本文件起草单位：北京大学深圳医院、深圳市中航健康时尚集团、深圳市标准技术研究院、深圳市职业病防治院、深圳市人民医院、深圳市第二人民医院、香港大学深圳医院、南方医科大学深圳医院、南方科技大学医院、中山大学附属第七医院、深圳市平乐骨科医院、深圳市龙岗中心医院。

本文件主要起草人：张新涛、田怀谷、樊启为、刘兴媛、黄园、朱伟民、陈蓟、胡波、蒋拥军、陈澄、卢梦。

中青年科学运动指南

1 范围

本文件提供了中青年科学运动的通用要求和健康人群、慢性疾病人群、孕产期妇女的运动指南，给出了运动强度、运动方式和运动人群的分类以及身体活动水平评估的信息。

本文件适用于18岁~64岁中青年进行科学运动的指导。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

身体活动水平 physical activity level

描述进行规律有氧运动水平的状态。

注：分为非活跃、不足、活跃、非常活跃的身体活动四个水平。

4 运动强度和运动方式

4.1 运动强度可分为以下三类：

- 低强度；
- 中等强度；
- 高强度。

4.2 运动强度的评估方式可采用谈话试验强度评估。在运动的同时尝试说话或唱歌，并根据以下方式判断运动强度：

- 运动的同时能轻松地唱歌和说话，则表示运动强度为低强度；
- 运动的同时能轻松地说话，但无法轻松唱歌，则表示运动强度为中等强度；
- 运动的同时不能完整地說出句子，则表示运动强度为高强度。

4.3 根据运动的性质，运动方式可分为：

- 有氧运动，指人体在氧气充分供应的情况下进行较长时间的持续运动。常见的有氧运动有：快走、慢跑、游泳、骑自行车、打太极拳、有氧操、跳绳、球类运动等；
- 抗阻（力量）运动，指人体调动身体的骨骼肌收缩来对抗外部阻力的运动。常见的抗阻运动有：俯卧撑运动、仰卧举腿、引体向上、哑铃卧推、上举运动等；
- 柔韧性运动，指提高人体关节在其整个运动范围内活动幅度的运动。常见的柔韧性运动有：颈部屈伸、肩关节转动、压腿、弓步背伸、弓步下压、弯腰摸脚、侧踢腿练习等；
- 平衡运动，指身体在运动或受到外力作用时，能够自动调整并维持一种姿态的运动。常见的平衡运动有：单脚闭眼站立、平衡垫或平衡板站立练习、单脚下蹲练习、瑜伽等。

5 运动人群分类

按照运动人群的健康状况，运动人群可分为：

- a) 健康人群，指在生理、心理和社会方面都处于良好状态，能够适应环境变化的人群；
- b) 慢性疾病人群，指患有慢性疾病的人群；

注1：慢性疾病是指慢性非传染性疾病，病程漫长，病因复杂，但不构成传染。常见的慢性疾病包括糖尿病、高血压、血脂异常、卒中、冠心病、心肌病、慢性心力衰竭、癌症、阿尔茨海默病、肾病综合征、肝炎、慢性阻塞性肺病、癫痫等。

- c) 孕产期妇女，包括妊娠期和产褥期；

注2：妊娠期是指受孕后分娩前的时期，周期约为280天。产褥期是指胎盘娩出至产妇除乳腺外全身器官恢复至正常非孕状态，通常为6周。

- d) 除a)～c)以外的其他人群。

6 通用运动要求

中青年人群的运动符合以下要求：

- 减少久坐不动行为，增加每天身体活动的频率，每周保持一定的运动频率和运动时间；
- 每周至少运动3次；
- 根据自身健康水平，每周的运动量宜达到150分钟～300分钟中等强度运动或75分钟～150分钟高强度运动；
- 每次运动包括运动前的准备活动、正式运动、运动后的整理放松活动，具体如下：
 - 每次运动前进行5分钟～10分钟慢跑、肌肉拉伸、关节活动等准备活动；
 - 正式运动以安全为前提，循序渐进增加运动的强度，让身体逐渐进入运动状态；
 - 运动后进行5分钟～10分钟肌肉拉伸等放松活动。
- 运动期间如出现胸痛、头晕、恶心呕吐、出汗过多、异常呼吸困难、关节肌肉明显疼痛不适等异常反应或者不适感觉，马上停止运动，及时就医；
- 运动期间和运动结束后适当补充水分，防止脱水；
- 不在高温或者高湿度环境下运动。

7 健康人群

7.1 健康人群的运动时间和运动强度宜满足以下任意一项：

- 每周进行150分钟～300分钟中等强度运动；
- 每周进行75分钟～150分钟高强度运动；
- 每周进行中等强度和高强度的运动组合。

7.2 健康人群每周运动3次～7次，每次运动时间以20分钟～60分钟为宜。

7.3 如果每次运动时间不超过10分钟，则在当日应增加运动频率，达到20分钟～60分钟的运动总时间。

7.4 健康人群可根据自身情况选择4.3中的各类运动方式，并达到以下运动频率：

- 每周至少3次有氧运动；
- 每周至少2次抗阻（力量）运动，以改善身体成分、肌肉力量；
- 每周至少3次柔韧性训练，将柔韧性运动贯穿于运动前的热身和运动后的整理活动中，减少运动损伤。柔韧性运动每个动作持续10秒～30秒，牵拉动作拉伸到适度不适为止。

8 慢性疾病人群

- 8.1 慢性疾病人群应减少久坐不动行为，增加日常运动频率，开展规律运动。
- 8.2 符合以下要求的慢性疾病人群，可直接开始进行中等强度运动，运动时间、频率宜根据第7章的要求进行：
- 病情稳定或控制良好；
 - 无明显临床症状；
 - 每周至少运动3次，每次运动时间不少于30分钟，持续3个月。
- 8.3 符合8.2要求的慢性疾病人群，开展高强度运动前，应咨询医生。
- 8.4 病情稳定或控制良好，无明显临床症状，平时无运动习惯的慢性疾病人群，在开展运动前应咨询医生。
- 8.5 病情不稳定或控制不良，或有临床症状的慢性疾病人群，应咨询专业医生进行医学评估后开始运动。
- 8.6 服用药物的慢性疾病人群，应咨询医生关于所服用药物对运动的影响。

9 孕产期妇女

- 9.1 无产科或医学并发症的孕产期妇女，运动强度、时间、频率宜根据第7章的要求进行。
- 9.2 有产科或医学并发症，或其他慢性疾病的孕产期妇女应接受产科和运动医学科等专业医生的评估后，决定能否进行运动。
- 9.3 妊娠期妇女不应开展以下运动：
- 接触性和碰撞的运动，例如足球、篮球等；
 - 可能导致身体失衡、增加跌倒风险的活动，例如滑板车、滑雪、骑马、冰球等；
 - 由于关节和韧带松弛，需要跳跃和快速改变方向的运动；
 - 潜水、高温普拉提、高温瑜伽；
 - 仰卧运动；
 - 憋气运动；
 - 长时间站立，或者静止不动。
- 9.4 孕产期妇女出现以下情况，应停止运动，及时就医：
- 严重贫血；
 - 阴道出血或（羊水）液体渗透；
 - 运动前呼吸困难；
 - 眩晕、视线模糊或头痛；
 - 胸痛；
 - 肌肉无力；
 - 小腿疼痛或肿胀；
 - 胎儿运动减少；
 - 早产。

10 身体活动水平评估

- 10.1 所有人群应常规评估自身身体活动水平，监督运动习惯，养成和维持健康生活方式。
- 10.2 身体活动水平可根据以下方式评估：

- 在日常生活中除基本身体活动之外，没有进行任何中等强度或者高强度的运动，身体活动水平为非活跃；
- 每周进行中等强度运动没有达到 150 分钟，或高强度的运动没有达到 75 分钟，低于第 6 章建议的每周运动量，身体活动水平为不足；
- 每周进行相当于 150 分钟～300 分钟的中等强度运动，或 75 分钟～150 分钟的高强度运动或等效组合的运动，身体活动水平为活跃；
- 每周进行超过 300 分钟的中等强度、150 分钟的高强度运动，或等效组合的运动，身体活动水平为非常活跃。

10.3 身体活动水平评估为非活跃的人群，宜按照以下方式增加运动量：

- 运动强度从低强度开始，逐渐增加至中等强度、高强度；
- 运动时间从 10 分钟开始，逐渐增加每次运动时间；
- 每周运动总时间逐步增加至 150 分钟及以上。

10.4 身体活动水平评估为不足的人群，宜按照每周增加运动次数、运动时间，逐步增加运动强度的方式增加运动量，达到 7.1 的运动要求。

10.5 评估水平为活跃和非常活跃的身体活动人群，宜继续保持运动习惯。

参 考 文 献

- [1] 王正珍,徐峻华.运动处方(第三版)[M].北京:高等教育出版社,2021
- [2] 《运动处方中国专家共识(2023)》专家组.运动处方中国专家共识(2023)[J].中国运动医学杂志,2023,42(01):3-13
- [3] 《中国人群身体活动指南》编写委员会.中国人群身体活动指南(2021)[M].北京:人民卫生出版社,2021
- [4] AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE,LIGUORI G,FEITO Y,et al.ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (11th ed.)[M].Philadelphia:Wolters Kluwer,2022
- [5] Bull FC,Al-Ansari SS,Biddle S,et al.World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour.Br J Sports Med.2020;54(24):1451-1462
- [6] Piercy KL,Troiano RP,Ballard RM,et al.The Physical Activity Guidelines for Americans.JAMA.2018;320(19):2020-2028