

# 《中青年科学运动指南》（送审稿） 编制说明

## 一、项目背景

### （一）国内外现行相关法律法规和标准情况简介

现代生活方式和老龄化社会加速到来，科学运动、健康生活、防治慢性疾病受到全社会重视。2008 年，美国卫生及公共服务部 US Department of Health and Human Services（简称“HHS”）发布了第一版《美国人身体活动指南 2008》，该指南在 2018 年被更新为《美国人身体活动指南第 2 版（2018）》。2020 年，世界卫生组织（WHO）也公布了《WHO 身体活动与久坐行为指南》。

《WHO 身体活动与久坐行为指南》为我国制定中国人群身体活动指南提供了参考。2021 年，由原国家卫生健康委员会疾病预防控制局指导，中国疾病预防控制中心和国家体育总局体育科学研究所牵头制定了《中国人群身体活动指南（2021）》，对 2 岁及以下儿童、3~5 岁儿童、6~17 岁儿童青少年、18~64 岁成年人、65 岁及以上老年人等 5 个年龄组人群以及慢性病患者给出了运动建议。然而，身体活动水平、科学运动受年龄、经济与地方文化习俗的影响，受地方政府、卫生政策等的支持力度的影响。科学运动需要本地化的、更加具体的标准加以指导和规范。

### （二）标准的必要性和意义

随着《“健康中国 2030”规划纲要》的推进、全民健身

时代的到来，运动健身已经成为深圳市民日常生活中的一部分。在纲要的引领下，健康深圳行动推进委员会办公室 2021 年正式颁布了《深圳居民健康白皮书》，指出启动全民健身普及、全力打造健康中国“深圳样板”。

2022 年 4 月，《深圳市卫生健康事业发展“十四五”规划》指出，“要推动全民健身与全民健康深度融合，完善体卫融合机制，鼓励科学运动与健康促进、疾病预防、身心康复融合发展，推动医护人员参与科学健身指导工作”。

如何利用科学的运动避免运动损伤、提高自身生理机能和素质、促进身体健康，是当前社会和民众聚焦问题。不科学的运动有增加运动损伤、甚至诱发运动猝死的风险，为此，亟需提供一套科学运动规范，指导科学运动，为市民参考使用。

## 二、工作简况

### （一）任务来源

自“健康中国”战略提出以来，倡导全民积极参与运动得到政府、体育部门及医疗卫生组织的持续大力支持。2016 年 10 月，中共中央、国务院文件《“健康中国 2030”规划纲要》第六章第三节指出，要“加强体医融合和非医疗健康干预，推动形成体医结合的疾病管理与健康服务模式，加强全民健身科技创新平台和科学健身指导服务站点建设。开展国民体质测试，完善体质健康监测体系，开发应用国民体质健康监测大数据”。2022 年 3 月，中共中央、国务院办公厅印发了《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意

见》，指出要“深化体卫融合。制定实施运动促进健康计划。建立体卫融合重点实验室”。国务院办公厅文件“十四五”国民健康规划指出，要“深化体卫融合，普及运动促进健康知识。构建更高水平的全民健身公共服务体系，加强非医疗健康干预，建立完善运动处方库、推进运动处方应用”。2022年4月，《深圳市卫生健康事业发展“十四五”规划》指出，要“推动全民健身与全民健康深度融合，鼓励科学运动与健康促进、疾病预防、身心康复融合发展，推动医护人员参与科学健身指导工作”。同年2月，深圳市政府办公厅文件《深圳市全民健身实施计划（2022—2025年）》也提出，要“提高科学健身指导服务水平”“促进科学健身指导为学生、老年人、职业人群等重点人群提供体质健康评估、开具运动处方等服务”。

根据深圳市市场监督管理局2022年5月11日发布的《深圳市市场监督管理局关于下达2022年深圳市地方标准计划项目任务的通知》，本文件立项名称为《中青年科学运动指南》，由深圳市卫生健康委员会提出并归口，由北京大学深圳医院负责起草。

## （二）主要编制过程

制定《中青年科学运动指南》主要经历了以下阶段：

### 1. 立项阶段

2022年5月，《中青年科学运动指南》作为深圳市地方标准正式获批立项。

### 2. 组织起草阶段

2022年7月~2023年7月，收集、整理、分析国内外相关资料，根据资料调研结果搭建标准框架、编制标准文本，并经过多次内部沟通、讨论、修改，最终形成标准征求意见稿。

### 3. 征求意见阶段

2023年8月~9月，向深圳市健康教育与促进中心、深圳市卫生健康能力建设和继续教育中心、深圳市卫生监督局、深圳市大鹏新区教育和卫生健康局、深圳市光明区卫生健康局、深圳市龙岗区卫生健康局、深圳市南山区慢性病防治院、中山大学附属第八医院、深圳市中医院、中国医学科学院阜外医院深圳医院等相关单位征求意见。共收到反馈意见19条（含无意见6条），其中采纳5条，部分采纳3条，不采纳5条。根据反馈意见，进一步修改完善标准文本，形成送审稿（第一版）。

2023年9月18日~2023年10月20日，深圳市卫生健康委员会门户网站公开征求意见，无反馈意见。

2023年10月~2024年3月，根据征求意见情况，进一步修改完善标准文本，形成送审稿（第二版）。

## 三、主要技术内容及技术依据

### （一）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。

## （二）规范性引用文件

本文件无规范性引用文件。

## （三）术语和定义

本章节给出了身体活动水平的术语和定义。该术语定义是结合《WHO 身体活动与久坐行为指南》《中国人群身体活动指南（2021）》《运动处方中国专家共识（2023）》进行编制的。

## （四）运动强度和运动方式

本章节给出了运动强度和运动方式的分类。第 4.1、4.2、4.3 是依据《中国人群身体活动指南（2021）》《运动处方中国专家共识（2023）》，依照普通高等学校体育专业教材《运动处方》进行编制的。

## （五）运动人群分类

本章节给出了中青年运动人群的分类。本章节是依据《WHO 身体活动与久坐行为指南》《中国人群身体活动指南（2021）》《美国人身体活动指南第二版（2018）》进行编制的。

## （六）通用运动要求

本章节给出了适用于中青年人群的通用运动要求。本章节是依据《中国人群身体活动指南（2021）》《运动处方中国专家共识（2023）》《美国人身体活动指南第二版（2018）》《ACSM 运动测试与运动处方指南》，普通高等学校体育专业教材《运动处方》进行编制的。

## （七）健康人群

本章节给出了健康人群的运动建议。第 7.1、7.2、7.3、7.4 条是依据《美国人身体活动指南第二版（2018）》《中国人群身体活动指南（2021）》《运动处方中国专家共识（2023）》进行编制的。

#### **（八）慢性疾病人群**

本章节给出了慢性疾病人群的运动建议。第 8.1、8.2、8.3、8.4、8.5、8.6 条是依据《美国人身体活动指南第二版（2018）》《中国人群身体活动指南（2021）》《运动处方中国专家共识（2023）》进行编制的。

#### **（九）孕产期妇女**

本章节给出了孕产期妇女的运动建议。第 9.1、9.2、9.3、9.4 条是依据《ACSM 运动测试与运动处方指南》《美国人身体活动指南第二版（2018）》《中国人群身体活动指南（2021）》《运动处方中国专家共识（2023）》进行编制的。

#### **（十）身体活动水平评估**

本章节给出了身体活动水平的评估方式。第 10.1、10.2、10.3、10.4、10.5 条是依据《ACSM 运动测试与运动处方指南》《美国人身体活动指南第二版（2018）》《运动处方中国专家共识（2023）》进行编制的。

### **四、主要条款的说明**

《中青年科学运动指南》包括范围、规范性引用文件、术语和定义、运动强度和运动方式、运动人群分类、通用运动要求、健康人群、慢性疾病人群、孕产期妇女、身体活动水平评估共 10 个章节。以下对标准中的主要条款进行简要

说明。

### （一）范围

本文件规定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。

### （二）规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

### （三）术语和定义

本章节给出了身体活动水平的术语和定义。身体活动水平分为非活跃、不足、活跃、非常活跃的身体活动四个水平。

### （四）运动强度和运动方式

本章节给出了低强度、中等强度、高强度三类运动强度的分类及其对应的评估方式，并根据运动的性质给出了运动方式的分类。

### （五）运动人群分类

本章节给出了运动人群的分类，按照运动人群的健康状况，将运动人群分为健康人群、慢性疾病人群、孕产期妇女及其他。

### （六）通用运动要求

本章节给出了适用于中青年人群的通用运动要求，以每周运动频率、运动强度、每周运动时间总量以及运动的注意事项为基础。

### （七）健康人群

本章节给出了健康人群的运动时间、运动强度、运动频率和运动方式建议。

#### **（八）慢性疾病人群**

本章节给出了慢性疾病人群的运动建议及不同情况的慢性疾病人群开展运动时的注意事项。

#### **（九）孕产期妇女**

本章节给出了孕产期妇女的运动建议及运动的注意事项，并给出了妊娠期妇女不应开展的运动类型。

#### **（十）身体活动水平评估**

本章节给出了身体活动水平的评估方式及身体活动水平评估为非活跃、不足、活跃和非常活跃人群的运动建议。

### **五、是否涉及专利等知识产权问题**

本文件未涉及专利等知识产权问题。

### **六、重大意见分歧的处理依据和结果**

无。

### **七、实施标准的措施建议**

本文件拟通过标准宣贯、标准实施监督检查、配套机制完善等方式推动标准实施。

### **八、其他需要说明的事项**

无。