

《中青年科学运动指南》解读

《中青年科学运动指南》已于 2024 年 11 月 5 日发布，于 2024 年 12 月 1 日实施，现就编制背景、主要内容进行解读如下：

一、编制背景

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。2020 年，世界卫生组织（WHO）公布的《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，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。

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。在纲要的指领下，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、主要内容

《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、通用运动建议、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运动建议，以及健康人群、慢性疾病人群、孕产期妇女的运动建议，给出了运动强度和运动方式、运动人群的分类以及身体活动水平评估的信息。

本文件适用于指导中青年人群进行科学运动。

注：本文件中的“中青年人群”指 18 岁~59 岁年龄段的人群。

（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、孕产期妇女及其他人群。

（六）通用运动建议

本章节给出了适用于中青年人群的通用运动建议，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宜开展的运动类型。

（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。

三、附则

本文件由深圳市卫生健康委员会提出并归口。本文件的起草单位有北京大学深圳医院、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。