



快来, 体质检测 为您开运动处方

“骨质状况、身体肌肉、脂肪比重、血管柔韧性、动脉弹性指标……这些监测身体里的“大数据”,你知道多少?你知道自己的体脂含量是多少吗?现在,广大市民健身的热情日益高涨,但是你健身的效果如何?你的体质是适合跑步还是适合打羽毛球?而慢性病患者又应该做哪些运动来改善病情?

镇江市民的福利来了,这些问题都可以在位于健康路1-1号的镇江市国民体质监测中心(江苏省体质测定与运动健身指导站)得到专业解答。30分钟内,轻松完成10余项无创伤指标检测,这个智能系统还会自动生成分析报告,开出最适合自己的“运动处方”。近日,镇江市国民体质监测中心正式投入使用,以往要跑省城的检测现在在家门口就可完成。

30分钟轻松完成 体质测评

走进镇江市国民体质监测中心,满眼都是全新的高科技设备。凡是居住、学习、生活在镇江地区的市民都可以在这里进行体质测试以及健康测试,在全部的测试过后,您将得到一份体质测定综合报告和一份为您量身定制的“运动处方”,现场还会有人为您进行报告解读。那么,参与体质检测有什么好处?又该如何进行?恐怕这是市民最想问的问题。

在现场,体质测评包括体质测试和健康测试两部分,其中,体质测试共有10项,包括身高、体重、握力、单脚闭眼站立、反应时、仰卧起坐、俯卧撑、坐位体前屈等。而健康测试主要有4项:分别是骨密度测试、体脂成分测试、亚健康测试、血管弹性与动脉硬化测试,整个测试过程约30分钟。

平衡能力测试对于老年人来说是非常重要的一项测试,特别是闭眼单脚站立可以测试出你身体平衡能力和腿部力量,这个指标对于中老年人的运动安全很有帮助。

亚健康状态是指人体处于健康和疾病之间的过渡阶段,通过测试亚健康状况可以提早的预防疾病的发生。测试主要根据反射区诊疗法的原理与生物电生理等方面的应用,通过手传感器,将手部反射区所对应内脏器官的实时机能反馈图、机体整体动态能量图等活动状态以不同表现形式反映出来,人们可以随时观测各器官和机体能量的充盈或缺失情况,用以诊断你身体各器官的机能状况,对于预防疾病的发生具有重要意义。

血管弹性与动脉硬化测试可以在人体没有症状的情况下对血管弹性和血液阻塞程度进行早期检查(无任何创伤),通过检查可以针对性的锻炼和治疗,进而到



健康测试
主要有4项

骨密度测试

体脂成分测试

亚健康测试

血管弹性与动脉硬化测试

体质测试共有10项

身高

体重

握力

单脚闭眼站立

反应时

仰卧起坐

俯卧撑

坐位体前屈

达减少心肌梗塞、脑血管意外、猝死等的发生,提高生活质量,延长寿命。

而骨密度测试听上去科技含量很高,其实测试尽可以放心,测试采用超声骨密度仪,只需要在脚上涂抹耦合剂,放入仪器中很快就可拿出,绝对没有任何疼痛和损伤。所以测试者尽量穿轻便易脱的鞋子并方便操作,这是对各种原因所致骨质疏松症进行鉴定,如果骨密度检测不合格还在进行高强度的运动,这就得不偿失了。

再来看体脂含量的测试,你站在一个类似于“台秤”的仪器上,它很能快地“扫描”出身体的脂肪含量与肌肉含量,如果数据上显示偏瘦,然而脂肪量却超出了标准,说明你是“隐性肥胖”,更需要加强运动。

而总体的测定过程,相比医院体检略显沉闷单调的气氛,很多尝试的市民都用了一个“轻松自如”来形容。

量身定制“运动处方”

人们常说“生命在于运动”,但不是每个人都明确知道自己究竟该做哪些运动,多大运动量才适合自己。想要科学地运动健身,必须先了解自身体质状况,那就

得进行科学的测试。进而知道自己适合哪种运动,知道多大运动量适合自己,量身定制出适合自己的“运动处方”。

上述的测试只是第一步,测试完之后,工作人员会帮你打印体质测定综合报告,根据评估报告会给出运动处方,这才是重点,不同体质的人应该选择最适合的运动,这样才能让自己的体能得到最有效的提高,帮助身体达到最好的状态。其实报告的内容项目较多,若有疑惑的,现场还配有专业人士为您进行报告解读。

有一些参与监测的市民看到报告后,会感到疑惑:自己经常运动,怎么还是有些体质指标显示不正常呢?对此,市国民体质监测中心人员介绍,要想锻炼有效果,关键还要讲科学,反之,不科学的锻炼方式不仅不会起到健身的效果,而且易导致对身体的伤害。他们建议,“最好先做个检测,找出身体的弱项,然后在专业健身人士的指导下选择合适的方式、时间和运动量进行锻炼。”

市体育科研所专家介绍,体质测试与医学体检其实有很大的区别。参加体质测试是了解自身体质的必要手段,体质测试是与医学体检并不完全相同的身体检查方法,它关注的并不是是否患有疾病,而是侧重于了解和评价人的机能、体能水平;测试你有效生活、工作的能力。而这些能力和水平又反映出你现在的、或预示

着你未来的健康状况。

为此,专家建议,市民通过体质测试,并针对个人体质测定情况,制定个性化“运动处方”,市民有针对性地参加各项体育锻炼,从而真正达到强身健体的目的。

镇江人的身体素质如何

国民体质监测是一项服务百姓、惠及百姓的全民健身工作。开展国民体质监测工作的主要目的是掌握市民体质状况,研究、分析其变化规律,为全民健身计划的实施提供科学依据,为提高市民身体素质 and 全面构建民生幸福城市服务。

据市体科所所长刘承吉介绍,“近年来,市委市政府高度重视体育公共服务工作,要求进一步健全体育公共服务体系,加快体育服务网络建设,提升市民身体素质以及提供便捷的体育生活服务。”而现在刚刚推出的国民体质监测中心平台,让市民可以就近、方便地进行体质测试和健康测试,依据体质状况来选择适合自己的运动项目。通过平台的实用性、服务性、互动性特点,力争建好一张镇江市国民体质监测服务网,让体质监测服务进入千家万户,全民共享科学健身。市体科所通过2010年和2014年两次大规模的全市监测和每年开展的测试发现:我市市民体质合格率尚可,2010年合格率为93.6%,在全

省排名第五;2014年合格率上升为94.3%,全省排名第三。但是主要存在身体胖(约30%的人群肥胖),心、肺功能弱,力量小、协调和柔韧性差等特点,这在很大程度上和市民锻炼的方法不科学有关。

市民如何参加体质测试

镇江市国民体质监测中心(江苏省体质测定与运动健身指导站)即日起至2015年9月26日开展体质检测惠民服务活动,活动期间只收取耗材费99元,即可享受骨密度检测、身体脂肪含量分析、亚健康评估、动脉硬化风险检测以及国民体质测试10项。测试时间为每周二、三、四;上午:9:30-11:30,下午:2:00-5:00。地点:健康路1-1号,篮球场东侧2楼,镇江市国民体质监测中心;联系电话:0511-85118160 13815179218(徐老师)。

欢迎关注镇江市体育科研所微信公众号(微信号:zjstykyks),这里会及时推送相关全民健身活动的最新动态及免费测试活动安排,以及相关的体育锻炼知识。

