

爬楼气喘、腰酸背痛？ 免费体质画像+运动处方来了！

记者 叶於亭

爬几层楼梯就气喘吁吁，仿佛身体被灌了铅；明明没干什么重活，却总是腰酸背痛，怎么都不得劲……你是不是也有过类似的经历，但体检的时候，各项指标看起来却也“没大毛病”，身体到底怎么了？

2025年，随着“体重管理年”三年行动的实施，全民减重、全民健身备受关注，但是你真的了解自己的身体素质吗？能做到科学健康减重而不仅仅是“以瘦为美”吗？

有一个测试可以帮你——国民体质监测，10多个项目的全面测评可以提供精准的“体质画像”，还附送一份个性化“运动处方”，最关键的是，这些全免费！

体质监测是什么？和体检是一回事吗？

立定跳远时微微下蹲，猛地向前一跃，稳稳落地，15米绕障碍跑刚说开始便像小旋风一般冲出去，走平衡木时“倔强”地推开老师的手，摇摇晃晃继续向前……日前，第六次全国国民体质监测正式启动，抽样监测中，幼儿组的立定跳远、15米绕障碍跑、走平衡木等项目激起了小朋友们的“胜负欲”，成年人组与老年人组也有序进行。

但也有参与监测的市民提出疑问：体质监测和体检是一回事吗？它到底是什么？答案是，体质监测和体检不一样！银川国民体质监测中心负责人芦琦介绍，体检侧重于疾病筛查，国民体质监测能全面反映被测者的体质状况，是预防“未病”、助力实现更高水平生活状态的重要前瞻性指标，于民是为个人健康“把脉”，于城于国可通过掌握国民体质变化规律，为有针对性地制定全民健身政策、构建更高水平的全民健身公共服务体系提供数据支持。

按照2023年新修订的《国民体质测定标准》，体质监测对象为3~79周岁的中国公民，按年龄分为幼儿（3~6周岁）、成年人（20~59周岁）和老年人（60~79周岁）3个人群，分为问卷调查和体质监测两部分，体质监测项目按人群略有区别，但都是与身体健康高度相关的运动指标：身体形态包含身高、体重、腰围、体脂率等信息，身体机能包含血压、肺活量、功率车、原地高抬腿等，身体素质包括俯卧撑、仰卧起坐、闭眼单脚站立等，通过这些指标的合格率可以反映出被测者心肺耐力、肌肉力量、爆发力、平衡、反应性、柔韧性、身体成分等，与日常生活息息相关。

“比如身体脂肪含量过高，体脂率指数低，就提示患心血管疾病和糖尿病等慢性疾病的风险增加，老年人最怕这类疾病，根据监测结果，可以有意识地通过相应的锻炼等进行控制，从而实现预防疾病、高质量生活的目标。”芦琦说。

体质监测报告变身「运动处方」

全国国民体质监测被称为“国测”，五年一次，监测人群有限，但银川国民体质监测中心却是长期免费开放。市民可以用微信搜索银川市体育中心官方小程序国民体质监测全民健身益站进行预约。据悉，每年银川市体质监测的任务为1000人，但随着体质监测和市民对健康的重视，一些单位、市民主动预约监测，现在每年全市参与体质监测和科学健身指导人数超过10000人。

根据这些被测者的指标合格率，能够反映出一些普遍存在的身体健康情况。自2018年开展体质监测以来，银川市体质监测合格率已经从88%上升至91.4%以上，超过合格率为87%的“国标”。

“这次推这个比上次推轻松多了。”60岁的冯阿姨前一秒还骄傲地向同伴炫耀，下一秒就“垮了脸”，握力测试的时候“无论怎么用力，都感觉手上没劲！”

推出“TYT服务”新模式

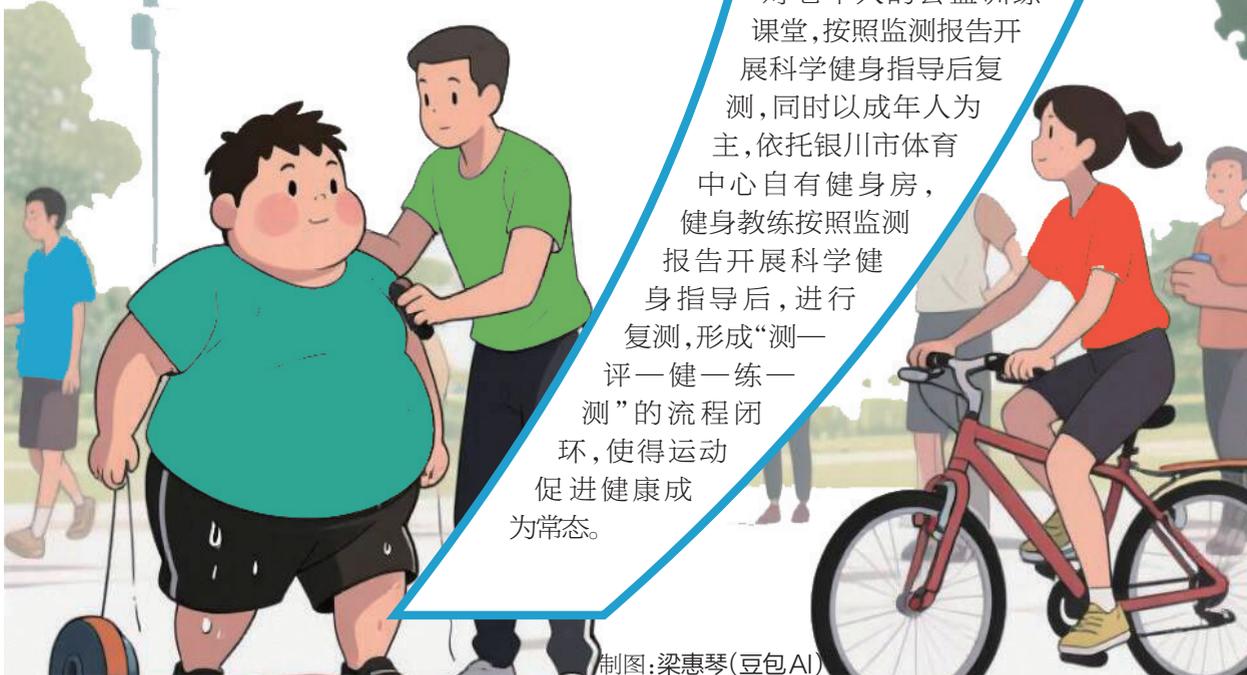
冯阿姨已经是第二次自行预约体质监测了。去年8月，第一次参加体质检测后，她按照监测员的指导坚持锻炼，每天坚持打1小时羽毛球、健步走90分钟。这次拿到报告，冯阿姨喜忧参半，喜的是体重指数、肺活量、跪卧撑、1分钟仰卧起坐、坐位体前屈等都达到了优秀，说明心肺功能、柔韧性、平衡性都有进步，忧的是握力仍不达标。随着年龄增长，身体机能逐渐退化，握力不达标可能出现抓握不稳、系扣子等精细化动作难完成等情况，监测员建议冯阿姨以后多进行握力器、抓握毛巾等练习。

据悉，从2023年起，国民体质监测工作就开始从以“测试为中心”向以“科学健身指导服务”为中心转变，每位到中心接受体质监测的市民都可以得到一份免费的“运动处方”——由具有专业健身运动知识的监测员依据监测报告中的弱项指标，有针对性地提供科学运动方法建议，取长补短。

2024年，银川市国民体质监测中心硕果累累，获评全民健身志愿服务优秀案例，又作为西部地区唯一入选2024年体质测定与科学健身指导站典型案例，具有银川特色的“TYT服务”新模式（T体质健康监测—Y运动提前干预指导—Y干预后运动恢复）是最大“功臣”。

去年起，银川市国民体质监测中心依托全市22个社区健康运动中心，设立二级体质监测站点，就近分流受测市民，兴庆区丽景社区运动健康中心便是其中之一。该中心总面积250多平方米，设置了健身室和监测室。“每天下午6点半以后人数最多，但刚运行的时候却寥寥无几。”丽景社区党委书记李雪琴说，为了提高居民的参与率，社区发放了一次性体验卡，开展“社区喊你来减肥”免费活动，社区工作者还录了许多宣传视频，“视频的宣传效果最好，现在居民都知道了社区有一个健身中心，不少年轻人将中心用到极致，先做免费体质监测，再找监测员咨询运动‘处方’，最后到健身室按‘方’索骥。”

依托社区健康运动中心就近分流受测群众，组织社会体育指导员定期开展志愿服务，指导市民科学健身只是银川特色的“TYT服务”新模式的内容之一。此外，“TYT服务”新模式还以老年人为主，依托孵化基地入驻体育社会组织，根据综合评价报告，开设八段锦、广场舞等针对老年人的公益训练课堂，按照监测报告开展科学健身指导后复测，同时以成年人为主，依托银川市体育中心自有健身房，健身教练按照监测报告开展科学健身指导后，进行复测，形成“测—评—健—练—测”的流程闭环，使得运动促进健康成为常态。



制图：梁惠琴（豆包AI）