

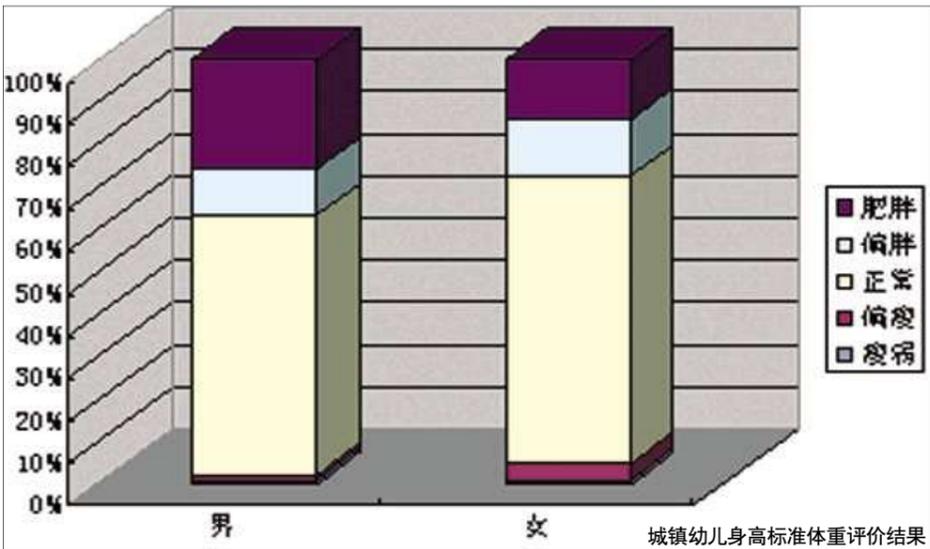
男子四成超重 男孩三成偏胖

岛城娃娃胖墩直追父辈

本报记者 刘玉彩



9日,青岛发布2010年国民体质监测报告,虽然市民总体体质状况较好,但肥胖问题已经成为各个群体的通病,成年男子偏胖、肥胖率为41.09%,6岁以下男孩超重、肥胖率超三成,直追父辈。岛城拉响全民“亚健康”体质警报。



男娃小胖墩超三成

据青岛市体育局副局长李曙光介绍,2010年,青岛共完成4000份监测数据,有效数据3840份,其中,幼儿(3-6岁)组878人,成年(20-59岁)组2556人,老年(60-69岁)组406人;按城镇和农村分组,城镇2263人,农村1577人。根据年龄不同,分别从形态、机能、素质三方面进行了监测。

幼儿(3-6岁)部分监测显示,城镇、农

村幼儿的体质总体状况均较好,女性幼儿的综合素质好于男性幼儿,城镇女幼儿的检测结果最好。岛城幼儿的身高发育良好,但是存在一定比例的偏胖或肥胖的幼儿,特别是男性幼儿偏胖和肥胖比例较高,其中城镇男幼儿的肥胖率为25.81%,偏胖的占10.75%,农村男幼儿的肥胖率为22.14%,偏胖的占11.83%。

专家分析说,男性幼儿偏胖和肥胖

的比例较高,说明随着人们生活水平的提高,现在的儿童并不缺乏营养供给,但在饮食合理性和体育锻炼方面存在一定的问题。肥胖易导致幼儿体型发生特异性变化,并使幼儿的行动笨拙,活动意愿下降,活动能力差,影响幼儿智力的正常发育,因此,对于幼儿肥胖问题,家长和幼儿园等相关部门应引起足够重视。



男性“亚健康”问题突出

肥胖问题在20-59岁的成年人中同样存在,体质状况监测显示,城镇男性肥胖现象最为严重,偏胖比重14.65%,肥胖率26.44%,即平均每5个成年人中有2个超重。另外,城镇和农村成年人均出现了女性体质好于男性的现象,部分成年人心血管机能较差,男性更加突出。

“比如一个实际年龄40岁的人,检

测其肺活量、柔韧度、稳定性等各方面的身体指标以后发现,他的身体年龄却已经50多岁,这也就是说这个人的身体机能提前老化了。”青岛市体育局群体处处长栾述伦说,监测显示,起码两成白领长期处于“亚健康”,男性问题更加突出。原因在于生活中男性的精神压力、工作压力大于女性,社会应酬较多,有更多的机会接触高脂肪、高糖饮食,

饮酒量多,对身体形成了较大的生理负荷,脂肪堆积和酒精的刺激,使得许多男性的身体体质状况下降。栾述伦建议男性成年人关注自身体质状况,合理膳食,加强体育锻炼,养成良好的生活习惯;他还建议各单位、社区有计划的组织员工、居民进行体育锻炼,如可以每天上午、下午各组织员工集体做一次广播体操。



农村女性老人半数偏胖

老年人群体城乡差异较大,农村男性检测结果比女性好。60-69岁老年人体质状况监测显示,城镇老年人的体质状况好于农村老年人;城镇男性老年人体质优秀率大于城镇女性。体重方面,老年人偏胖和肥胖的现象较为严重;城镇老年人女性

的检测结果好于男性;农村老年人男性的检测结果好于女性;农村女性老年人肥胖现象最为严重;城镇男性老年人的偏胖和肥胖现象也令人堪忧。

统计显示,54.18%的农村女性老年人偏胖或者肥胖,40.74%的城镇男性老年人

偏胖或者肥胖。根据此次监测结果,青岛市受测人群肥胖比例较高,与去年基本持平,肥胖率居高不下,尤其是老年人肥胖现象比较严重,而老年人又是高血压、心脑血管疾病、高血脂症等慢性疾病的高发人群。



市民可免费测试体质

据青岛市体育局群体处处长栾述伦介绍,为了全面了解国民的体质,政府每年投资30多万元在周口路88号全民健身中心为居民检测体质。具体的测试指标分为形态、机能、素质三个方面,分为幼儿组、成年人(分为20-39、40-59岁两组)、老年人四类人群。根据年龄特征,每个指标测试方面不同,比如,成年人在形态方面主要测试体重、胸围、腰围、臀围、上臂部皮褶厚度、腹

部皮褶厚度、肩部皮褶厚度;在机能方面要检测收缩压、舒张压、脉搏等,素质方面就要测试坐位体前屈、握力、背力等,最终测试出体质特征。

据介绍,想了解自己体质的市民可自行前去周口路88号国民体质监测中心免费测试。市民通过检测掌握了各自的体质特征后,及时调整饮食、生活习惯,以保持身体的健康。(本报记者 刘玉彩)

相关报道

“小胖子”课间 崴断脚腕

本报3月9日热线消息(记者 赵波) 9日上午,市北区某中学的初三学生小华(化名)在课间操期间出去透气,结果下台阶时一不小心将左脚踝扭伤,造成腓骨骨折。医生认为可能跟个人体重有关。

记者在骨伤医院的骨六科病房看到,受伤的小华躺在床上,看上去身材魁梧但左腿已经不敢动弹。其所在学校的校长和体育老师围在病床前。小华家人介绍,小华的身高大约有175cm左右,体重在170斤左右。据学校的体育老师说,当日10点多,初三学生课间操都到后面山上去呼吸新鲜空气,小华下台阶时不小心摔伤了。“当时我就是没看见路,一下子踏空整个身体都压在脚腕上了。”小华说。

拍片检查显示,小华左腿腓骨骨折。骨六科的医生分析说,一般人踏空摔伤,也只是扭伤,小华的骨折跟小华的个人体重偏重有关。

(奖励线索提供者人庄先生30元)

今日导读

母子兵上阵
套现三千万

C03 聚焦

办业务起纠纷
六旬老人被打

C08 热线

编辑:于健 组版:李飞

今日C01-C16版