

杭城9家医院帮你免费定制运动处方

本报记者亲身体验,希望有更多人参与其中

见习记者 许伊雯

日前,杭州人的朋友圈被一条《杭州各年龄阶段身高体重公布,你拖后腿了吗?赶紧对表自查》的文章刷屏,该消息图文并茂地展示了各项体质数据。

那么个人的体质如何测?记者打探到,杭城不少医院可以进行这项测试。从去年下半年开始,杭州市体育局推出在医院开展国民体质测试(试点)服务,先期有9家试点医院,合作形式为:市体育局提供仪器,省体育科学研究所提供技术指导,试点医院提供场地、操作人员等。

参与体质测试的市民会获得体检报告和国民体质测试报告,并在开具医院原有医疗处方和体检健康处方的基础上,增加开具结合自身体质情况的科学健身运动处方(简称“两报告,三处方”),帮助群众了解身体机能状况,提供科学健身指导。

1月14日,记者来到杭州市红会医院体验了一把,出具的结果还颇具有指导性。

全程免费 无需预约 凭身份证

当天上午9点左右,记者来到市红会医院体检中心,在护士地指引下来到一个小房间,门口竖着“两报告、三处方为全民健身保驾护航”的宣传纸板。

平常体检侧重人体器质性病变的检查,使用的是医学指标异常度的衡量法。但是,它只能查人的器质性病变,不能反映人的体能和综合素质。体质测试则是测量人的形态、机能、素质三方面的指标,考察人在动态下的表现。人在静态下即使脏器没有病变,但如果活动能力差,生活质量也不高,而且体能和素质的下降往往预示着器

质性病变或到来。从这个角度来说,体质测试和健康体检是一种良性的互补关系。

房间内,体质测试仪一一摆放。“你是今天的第二位,之前来的团队比较多,这几天个人多了起来,昨天就来了二十多人。”说完护士把记者的身份证信息录入电脑,拿出一张信息记录卡,接着就开始测试了。

测试项目包括身高体重、肺活量、握力、坐位体前屈、闭眼单脚站立、选择反应时等六个内容。除了身高体重和肺活量(测三次),其余每项都会测两次,取最好成绩。

首先测试身高体重,这和平时的体检一样。接着是闭眼单脚站立,护士耐心地指导,双手叉腰,闭上眼睛,其中一只脚站在仪器上,另外一只脚抬起,测试就开始了。结果显示,161秒!据悉同年龄杭州女性在这一项上的平均值只有31.7秒,这让记者有些窃喜。接下去的测试,陆陆续续有不少护士观看,夸记者体质“还不错”,特别是肺活量。心里不免暗暗得意。

前后用时大概十分钟,六项测试全部完成。

免费定制私人运动处方

护士把记者的信息卡放在电脑前一刷,立马出来了两张纸,一张是“杭州市公民体质评定报告”。果然,记者闭眼单脚站立显示满分,但是其他分数让人有些心慌,自以为柔韧性不错,弯腰手指可以毫无压力碰到地面,满分5分,却只得了3分;而且引以为傲的肺活量也只有3分。好在凭着身高体重的满分优势,最后勉强拿了个“良好”。

综合评价显示体质状况不均衡,肺活量差,说明身体的摄氧能力和排出废气能力一般,偶尔会出现头晕、胸闷、注意力不集中、记忆力下降、失眠等不良

反应;腰腹的柔韧性也一般,会让人在日常生活、休闲和运动中出现意外损伤;另外反应和协调能力一般,可能会受伤或耽误事情……

另一张纸是“运动处方”,建议通过健身跑锻炼,提高心肺功能、增进有氧耐力水平,并通过辅助性锻炼,提高肌肉的力量。上面还有准备活动、基本内容、注意事项等详尽的描述。

体验完测试流程,记者看到了市红会医院的一份统计数据:从去年10月中旬,到目前为止,一共有1150人参与测试,远超12月中旬前完成700人的指标数。

平均每天十几个人,其中男性比例比女性多一倍。优秀率非常低,只有4.56%,大多数人(62.14%)只能合格,不合格率也有13.23%,男性不合格率比女性要高出一倍。

“大多数是身高体重不合格,其中肥胖者居多。”护士长严燕月说,“当人们了解到身体有哪方面欠缺,就会针对性地加强锻炼。”问及该院接下去会不会继续开展体质测试,她说这是一项全民健身工作,医院会继续为大家服务,希望有更多人参与进来。

你的体质好吗?



不爱运动的女生注意了 小心腿部初老症

双腿就像人体的承重墙,支撑着身体的全部重量。俗话说:树老根先枯,人老腿先衰。若女性朋友从20岁开始,不积极运动,每10年可能丧失5%的肌肉组织。

这些腿部的初老症状你有吗?

症状1:小腿肿胀

长期久坐的女性,血液循环不好容易导致小腿肿胀,若不加强运动当心脑血管疾病和肾病来“敲门”。

症状2:双腿发凉

双腿发凉大多因血液循环不好,气血不通造成的,有时还觉得从臀部开始,到脚后跟,中间一条线都凉凉的,这可能和腰椎间盘病变有关。

症状3:静脉曲张

女性更容易出现这种情况,20岁后就有可能发生。一旦腿上的血管突然非常清晰,弯弯曲曲,说明腿部血管出现了劳损。

腿部出现初老症状该如何调理呢?

注意保暖:别让腿部受凉,受凉腿部易抽筋,每日可用热水泡脚,使气血顺利到达人的上身,维持机体平衡。

多晒太阳:有利于保暖,还可以促进体内维生素D形成,避免双腿钙流失,有效预防骨质疏松。

穿着宽松:不论是年轻女性还是老年人都应穿宽松的裤子、鞋,能促进血液循环。



冬天快速减肥 这几招很关键

在冬季需要比往日多摄入10%的脂肪,这样才能增加身体的热量,抵御寒冷。但是脂肪代谢的速度也会比其他季节要缓慢许多,这就意味着,在冬天人们极易容易肥胖。胖了怎么办才好?如能做好这几招冬季也可以保持健康体魄。

不拒绝肉类

千万不要做为了减肥拒绝肉类的傻事。肉类虽然含有脂肪,同时含有大量的蛋白质。蛋白质抑制胃饥饿素的能力强,饱腹感好。蛋白质也是肌肉生长所需的“养分”。以素食为主,搭配适量的肉食,能够为人体补充丰富的营养物质,提高基础代谢率。不过要注意的是,肉类尽量选择脂肪含量低的“瘦肉”类,多吃白肉,如鸡肉、鱼肉等。

多吃膳食纤维食物

膳食纤维能在腹中停留较长时间,不易被消化,饱腹感好。另外,膳食纤维还能软化大便,预防便秘,帮助身体排出毒素。

每天喝8杯水

水是身体代谢的润滑剂,缺少了水分,新陈代谢会下降。研究显示,每日饮水在8杯及以上的成年人比那些每天只喝4杯水的人可以燃烧更多卡路里。

运动依旧是“王道”

运动是减肥最健康的方法。当然,运动减肥需要结合有氧运动和力量训练,燃脂练肌同时进行。有氧运动每次至少坚持30分钟以上。力量训练方面,没有基础的人建议从低强度的力量训练做起,逐步提高运动强度。

链接》》》

适合年龄段:20—69周岁

时间:周一至周五(8:00—11:30 ;13:30—16:00)

测试点:杭州市第二医院、杭州市第三医院、杭州市红会医院、杭州市西溪医院、杭州市中医院、杭州市五云山疗养院、上城区清波望江街道社区卫生服务中心、西湖区灵隐社区卫生服务中心、江干区四季青街道社区卫生服务中心。