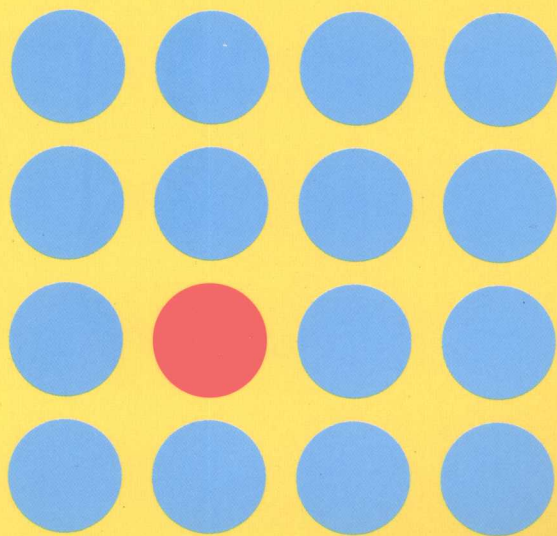


中国体育博士文丛

中央财经大学学术著作基金资助出版

北京市城区成年超重 / 肥胖 人群肥胖相关行为因素分析

陈绮文 著



北京体育大学出版社

中国体育博士文丛

北京市城区成年超重/ 肥胖人群肥胖相关行为 因素分析

陈绮文 著

北京体育大学出版社

策划编辑 梁 林
责任编辑 梁 林
审稿编辑 李 飞
责任校对 潘 帅
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

北京市城区成年超重/肥胖人群肥胖相关行为因素分析/陈绮文著. -北京:北京体育大学出版社,2008.6
ISBN 978-7-81100-983-5

I. 北… II. 陈… III. 肥胖病-行为-分析-北京市
IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 062645 号

北京市城区成年超重/肥胖人群
肥胖相关行为因素分析

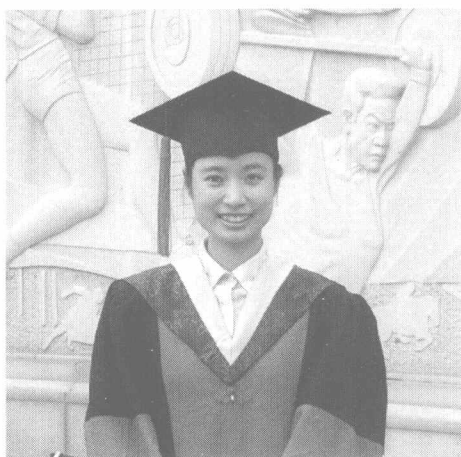
陈绮文 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 14

2008年6月第1版第1次印刷 印数 1500册

定 价 38.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

陈绮文（1975年~）女，汉族，广西北海人，讲师，教育学博士，中央财经大学体育经济与管理学院教师，一级健美健身指导员，我国第二次国民体质监测工作技术组成员，在体质与健康、肥胖控制、群众体育、运动训练等方面有较深入的研究。1995年6月毕业于广西师范大学体育教育专业，获教育学学士学位；1998年6月毕业于广西师范大学课程与教学论专业，获教育学硕士学位；2006年6月毕业于北京体育大学体育教育训练学专业，获教育学博士学位。曾在广西师范大学体育学院和广西体育高等专科学校任教，2006年7月至今在中央财经大学体育经济与管理学院任教，任院长助理，担任《体育原理》、《运动训练学》等专业基础课程的教学任务。主持或参与省部级以上科研课题3项，先后在各级学术刊物上发表论文10数篇，参与编写著作6部

序

随着人们物质生活水平的提高，超重和肥胖的问题，已经成为危及人类健康的一大杀手，尤其是肥胖。现代医学研究证明，肥胖是导致许多现代文明病诸如高血压、糖尿病及心血管疾病的主要诱因。

据有关研究资料报道，在世界范围内，超重和肥胖在不同国家、不同种族、不同人群中已经形成一种前所未有的迅速蔓延趋势。2002年《中国居民营养与健康状况调查》及2005年《中国国民体质监测》结果表明：在我国，不同地区、不同性别和不同年龄人群中，超重和肥胖的比率，也呈现逐年上升的趋势。这一状况，引起了政府有关部门及体育界、医学界科研工作者的广泛关注。

近年来，体育界和医学界的科研工作者，就其肥胖发生与发展的机理、现状及其干预措施等从遗传学、心理学、社会学和行为科学的广泛视角进行了大量研究。其中，在“人类行为

与健康的美葆日益受到医学界和社会高度重视、医学已进入到改变到为防治疾病的时代”的大背景下，从引为科学的视角研究人类超重和肥胖这一带有普遍趋势性现象，即把人类引为看做既是健康状况的反映，同时又对人类健康产生巨大影响。以此把握一个研究方向，也不失为一种很好的选择。陈洁文博士的学位论文就是基于这一考虑选定题目的。

这篇博士论文，是在对北京市城区成年人超重与肥胖和健康相关引为因素调查的基础上，较深入而全面地分析和论述了超重和肥胖人群与体重正常人群在健康引为因素上的差异，界定肥胖相关引为因素的概念，筛选出了成年人遏制肥胖引为因素和促进肥胖引为因素，并对影响肥胖相关引为因素的社会人口学特征进行了探讨，同时，建立了成年人肥胖相关引为因素危险性综合评价标准，为肥胖的一级预防提供了理论与实践依据。

这里，我不想就这篇论文的具体内容做过

多的评述，或许还有很多不足。但我作为她的两位导师（一位高访、一位博士），亲眼见证了她的进步，从一个普通的师范学院本科毕业生，到取得博士学位，在这漫长的岁月里，她克服了重重困难，也付出了许多艰辛和努力，最后顺利地走完了这段路。无论是在知识的积累和拓展、科研方法学的把握、科学思维的升华等方面都取得了长足的进步。特别是在当前出现的“学术浮躁”情况下，还能说：真、脚踏实地、不辞辛劳地去做一点社会调查，这一点更是难能可贵的。

俗话说：“文如其人”，文实则人实，文虚则人虚。说实话，在学术研究中，我不喜欢那种“无病呻吟”、“小题大作”、“故弄玄虚”的文风。在我的理解中，“实”才是科学研究的真谛，因为任何一个论调的产生，必须心子实为依据，一个论点的成立，必须有无数实验或调查数据来支持。在科学的道路上并无“捷径”可走，只有那些脚踏实地、不畏艰难的人才有可能攀上顶峰。

在这个序中，对学生说上几句赞美的话，一是出于一种鼓励，二是更希望我的学生更像我自己。因为我的一生就是用这种理念鞭策自己去做人和做学问的。

邢文华

2008年4月15日

摘 要

本研究按照 2005 年北京市国民体质监测抽样方案,采用多阶段分层整群随机抽样的方法;从北京市城 7 区 26 个监测点抽取 2374 名成年人(男 1098 人,女 1272 人)作为调查样本,从中筛选出 1062 名超重/肥胖者作为实验组,1220 名体重正常者作为对照组;通过查阅文献、专家访谈和调查、问卷调查、体质测量等方法,提出并定义肥胖相关行为的概念,对相关因素背景下的人群超重肥胖状况和超重与肥胖人群的肥胖相关行为因素进行调查和研究,得出如下结论:

1. 社会人口学因素和肥胖家族史等对超重/肥胖状况存在不同程度的影响,以年龄和受教育程度的影响作用尤为重要,其对超重/肥胖状况的影响以肥胖相关行为因素为中介变量。男子、40 岁后、高中以下学历、中间以下收入水平人群,肥胖相关行为因素的危险性较高,具有较高的超重/肥胖的风险。

2. 肥胖相关行为因素分为遏制肥胖行为因素和促进肥胖行为因素。遏制肥胖行为因素包括:合理饮食结构、良好饮食习惯、无或少高危饮食喜好、有指导下的经常锻炼、适当的控制体重行为、步行为主的交通方式、不吸烟、少饮酒等;促进肥胖行为因素包括:不合理饮食结构和饮食习惯、高危饮食喜好、食欲好、无锻炼或锻炼水平低、私家车为主的交通方式、睡眠质量好、每天看电视 2 小时及以上、中重度吸烟、常饮酒等。肥胖相关行为因素间呈中低度相关关系。

3. 超重/肥胖人群饮食结构和饮食习惯较体重正常人群差,对高危食品喜好和食欲则相反。饮食喜好和饮食习惯对肥胖状况的影响作用可能大于饮食结构。

4. 促进健康、减肥和健美是超重/肥胖人群参加体育锻炼的主要目的,他们多选择在免费场所,采用锻炼强度较低的项目进行锻炼,锻炼中缺乏指导。这一人群具有较高的体育锻炼参与率和锻炼水平,但是锻

炼的减肥效益不理想。

5. 大部分超重/肥胖者具有较适当的控制体重行为, 体育锻炼和控制饮食是采用人次最多的控制体重措施, 控制体重措施的不同组合与控制体重效果自评存在关联。控制体重行为各因素间相互影响, 且存在性别差异。

6. 超重/肥胖人群在交通方式、睡眠质量、坐姿活动时间、每天看电视累计时间等日常和闲暇生活行为因素和吸烟、饮酒等不良嗜好上具有较高的危险性。

7. 依据肥胖相关行为因素划分的 8 种行为类型中, 健康促进型人群超重/肥胖风险最低, 积极锻炼、吸烟、危害健康和享乐型等人群超重/肥胖风险较高, 行为类型存在性别差异。

8. 建立了成年人肥胖相关行为因素危险性综合评价标准。回代检验结果表明, 本评价标准能较好反映不同 BMI 等级人群间行为因素的差异。肥胖相关行为因素危险性的增高是超重/肥胖形成的重要原因。

关键词: 超重; 肥胖; 健康相关行为; 肥胖相关行为; 遏制肥胖行为因素; 促进肥胖行为因素

Abstract

This dissertation, putting its very ground on Beijing's sampling frame of physical fitness surveillance in 2005, takes the approach of the methodology of random classify cluster sampling by stage and takes 2533 adults as investigating sampler from seven districts of Peking. On the base of reading numerous reference, interview, investigation, questionnaire investigating and physical fitness testing, this dissertation has bring forth the conception of "obesity - related behaviors". On the other hand, after close investigation and industrious researches of obesity - related behavioral factors of the status of overweight and obesity adults, it has drawn conclusions as following.

Some factors, such as demographics variables, Socioeconomic Status (SES), and obesity family history have great influences on the overweight and obese adults respectively. Among these factors the level of education is the most important one and they have influence on obesity, through which obesity - related behaviors are mediator.

Obesity - related behavioral factor refers to the behavioral factor that relates to persons and individuals' obesity. After filtering, Obesity - related behavioral factors include such behavioral factors: diet, physical exercise, controlling weight, daily and leisure life, smoking and alcohol abuse as well. Obesity - related behavioral factor can be divided into obesity - contained behavioral factor and obesity - promoted behavioral factor.

The structures and habits of diet of overweight and obese persons are worse than the man of normal weight. The overweight and obese prefer some highly risky foods. Habits of diet perhaps have more influential than the structures of diet.

The main goal of persons of overweight and obesity to build up them-

selves is to improve the situation of health, losing weight and for strong and handsome. They usually prefer the charge - free place and take a slight way to take exercise, without any coaching. Therefore, although the high level of participation of taking exercises, the result of controlling - weight is far from satisfaction.

Most overweight and obese persons have taken actions to control their weight, among which taking exercise and keeping diet are the most popular. The different combination of the measures to control weight related to the self - evaluation of the result of the measures. The measures to control weight interacts each others and have difference of genders.

There are some relative high risks living ways of persons of overweight and obesity, such as the way of come - and - go, the quality of sleep, the time of sitting, daily and leisure life and smoking and alcohol abuse.

Among the eight kinds of behaviors divided by the Obesity - related Factors of Overweight and Obese, the risk of obesity of the health - promoting persons is the lowest, the health - hazard persons and profligate the highest. There is distinction of gender as far as the type of behavior is concerning.

This dissertation has set up the criterion of synthesis evaluating criterion, which can reflect the distinction of different level of BMI races, in despite of some shortcomings.

Keywords: Overweight; obesity; health - related behavior; obesity - related behavior; risk factor; protective factor

主要缩略语中英文对照表

英文缩写	英文全称	中文名称
ANCOVA	Analysis of Covariance	协方差分析
BEFSS	Behavioral Risk Factor Surveillance System	行为危险因素监测系统
BMI	Body Mass Index	体重指数
BRF	Behavioral Risk Factors	行为危险因素
GLM	General Linear Model	一般线性模型
HBM	Health Belief Model	健康信念模式
HDL - C	High Density Lipoprotein - Cholesterol	高密度脂蛋白胆固醇
Hp B	Health - promoted Behavior	促进健康行为
HRB	Health Related Behavior	健康相关行为
Hr B	Health - risky Behavior	危害健康行为
LDL - C	Low Density Lipoprotein - Cholesterol	低密度脂蛋白胆固醇
LSD - t	Least Significant Difference t Test	最小显著差异 t 检验
Ob	Obesity	肥胖
One - Way ANOVA	One - Way Analysis of Variance	单因素方差分析
OR	Odds Ratio	比数比/比值比/优势比
SES	Socioeconomic Status	社会经济地位
TC	Total Cholesterol	总胆固醇
WC	Waist Circumference	腰围
WHO	World Health Organization	世界卫生组织
WHR	Waist Hip Ratio	腰臀比

《中国体育博士文丛》出版说明

《中国体育博士文丛》是中国体育高水平学术理论专著的重要组成部分，代表中国体育科学研究的最新成果，是中国体育博士展现聪明才智的有力平台。

作者条件：在世界各地大学、科研院所获得体育博士学位的中国公民。可以是独立作者，也可以是联合作者，但都必须具有体育博士学位。

稿作要求：15万字（含图表部分）A4纸打印，光盘储存。论文构件齐全，包括作者简介、序（前言）、正文、参考文献、附录、后记、作者照片。

通讯地址：100084 北京市海淀区中关村北大街北京体育
大学出版社教材专著事业部

咨询方式：010-62989469 62989434

lianglin825@163.com

《中国体育博士文丛》

已出版书目

- 现代体操运动训练科学化探骊——运动训练时间理论研究
王文生著 定价：38.00 元
- 竞技体操训练的科学化探索——竞技体操创新理论研究
吕万刚著 定价：28.00 元
- 竞技体育的意义——价值理论研究探微
颜天民著 定价：28.00 元
- 中国体育人口的理论探索与实证研究
仇 军著 定价：48.00 元
- 职业篮球市场论
杨铁黎著 定价：28.00 元
- 中国竞技体育人才开发
宋全征著 定价：33.00 元
- 人体运动环节重量参数测量新思路
李世明著 定价：28.00 元
- 论体育生活方式
苗大培著 定价：38.00 元
- 奥林匹克视觉形象的历史研究
王 军著 定价：28.00 元
- 我国运动训练科学化动力系统的研究
罗超毅著 定价：28.00 元
- 海南体育旅游开发研究
夏敏慧著 定价：38.00 元
- 我国优势项目高水平运动员参赛风险的识别、评估与应对
石 岩著 定价：38.00 元
- 散打运动训练监控科学化探微
姜传银著 定价：28.00 元
- 论中华民族传统体育
倪依克著 定价：33.00 元
- 田径运动训练过程控制理论
尹 军著 定价：38.00 元
- 训练观念及其导向功能
邓运龙著 定价：33.00 元
- 低氧运动促进肌组织血管生成的机制
郑 澜著 定价：33.00 元
- 田径运动专项速度研究
谢慧松著 定价：33.00 元
- 运动技能形成自组织理论的建构及其实证研究
李 捷著 定价：33.00 元
- 职业体育组织的演进与创新
张文健著 定价：33.00 元
- 国际奥委会组织变革与发展的研究
茹秀英著 定价：33.00 元
- 武术传播引论
郭玉成著 定价：38.00 元
- 近代以来中国武术项目管理过程及其评价与发展
李 蕾著 定价：33.00 元

- 硅橡胶修补关节软骨的实验研究 王 梅著 定价: 28.00 元
- 穴位离子导入消除运动性疲劳的机理研究 杨 翼著 定价: 33.00 元
- 社会性人格焦虑的测量及其与体育锻炼之间关系的研究 徐 霞著 定价: 28.00 元
- 优秀运动员的职业变迁与人生发展 黄志剑著 定价: 38.00 元
- 运动员选材的选育结合理论与实证研究 隗金水著 定价: 38.00 元
- 比较优势理论下我国各等级项目群体的区域分工研究 罗 智著 定价: 33.00 元
- 短跑运动员体能训练理论与方法 袁运平著 定价: 33.00 元
- 我国体育生活化探索 梁利民著 定价: 28.00 元
- 中国高水平跳远运动员训练内容体系的研究 冯树勇著 定价: 28.00 元
- 论运动技术的序列发展与分群演进 刘建和著 定价: 33.00 元
- 武术释义——武术本质及功能价值体系阐释 李印东著 定价: 33.00 元
- 中国武术散打市场化运作模式的研究 李士英著 定价: 33.00 元
- CVA 联赛品牌的打造——“全国排球联赛”的兴起与发展 李国东著 定价: 28.00 元
- 中小学生的营养状况及其社会环境影响因素的研究 彭 莉著 定价: 28.00 元
- 中国竞技体育资源调控与可持续发展 肖林鹏著 定价: 38.00 元
- 体育纪律处罚研究 韩 勇著 定价: 38.00 元
- 我国体育经纪人的管理与培养体系 靳 勇著 定价: 33.00 元
- 中国排球运动的可持续发展研究 潘迎旭著 定价: 28.00 元
- 北京 2008 年奥运会志愿者的组织管理模式与评价体系的研究 李颖川著 定价: 38.00 元
- 区域经济发展与体育人才培养
——竞技体育后备人才培养的温州模式研究 周建梅著 定价: 28.00 元
- 我国职业体育联盟理论研究 王庆伟著 定价: 33.00 元
- 高水平运动员年度训练周期的项群特征 郑晓鸿著 定价: 28.00 元
- 运动性贫血时红细胞功能变化以及营养干预对其的影响 金 丽著 定价: 28.00 元
- 篮球运动基本理论与实践研究 谭朕斌著 定价: 43.00 元
- 论奥林匹克运动发展观 陈立基著 定价: 38.00 元

- 运动竞赛方法体系的建构暨对抗性竞赛方法的研究 王 蒲著 定价：38.00 元
- 我国高等体育院（校）系改革与发展的战略研究 李鸿江著 定价：33.00 元
- 武术健身态度动机与群体互动的研究 张春华著 定价：28.00 元
- 运动时间营养学 李世成著 定价：33.00 元
- 中国学校体操历史与发展研究 吴维铭著 定价：33.00 元
- 中国大学竞技体育的发展研究 刘海元著 定价：38.00 元
- 中国竞技体育崛起的制度框架和思想基础 刘纯献著 定价：38.00 元
- 专项力量测量的理论与方法 吕季东著 定价：33.00 元
- 运动与自主神经 王松涛著 定价：38.00 元
- 中华体育精神研究 黄 莉著 定价：38.00 元
- 我国徒手格斗项目（散打）优秀男子运动员核心竞技能力评价体系研究 叶 伟著 定价：28.00 元
- 中国近现代体育思想及体育教育发展论纲 程文广著 定价：33.00 元
- 中国职业篮球竞赛市场的运行机制 王 鄂著 定价：28.00 元
- 新形势下我国优秀运动员思想政治教育研究 龙 斌著 定价：48.00 元
- 青少年足球训练理念与实践 张庆春著 定价：38.00 元
- 信息量与认知风格对击剑运动员决策速度、准确性和稳定性的影响 付 全著 定价：28.00 元
- 运动员全程性多年训练过程中的区间链接机制 徐 刚著 定价：28.00 元
- 基于 GIS 的体育场地规划研究 王 雷著 定价：33.00 元
- 太极拳健身理论论绎 刘 静著 定价：33.00 元
- 奥运会志愿者管理研究 宋玉芳著 定价：33.00 元
- 中国田径高水平短跨、跳跃项目运动员成长过程规律研究 韩 慧著 定价：33.00 元
- 北京市城区成年超重/肥胖人群肥胖相关行为因素分析 陈绮文著 定价：38.00 元
- 优秀运动员赛前心理状态的脑功能研究 魏高峡著 定价：28.00 元