



体质监测 科学健身

TIZHIJIANCEKEXUEJIANSHEN

主编 韩俊贤 司玉灿

陕西人民教育出版社

体质监测 科学健身

主 编 韩俊贤 司玉灿
副主编 闫明晓 卢升虎 李 科

陕西人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体质监测 科学健身/韩俊贤,司玉灿主编. —西安:
陕西人民教育出版社,2007. 10
ISBN 978 - 7 - 5419 - 9950 - 5

I. 体… II. ①韩…②司… III. ①国民—体质—监测—
中国—文集②健身运动—文集 IV. R195.2 - 53 G883 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 119371 号

体质监测 科学健身 主编 韩俊贤 司玉灿

出版发行 陕西人民教育出版社
地 址 西安长安路南段 181 号
经 销 各地新华书店
印 刷 西安创维印务有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 16
字 数 360 千字
版 次 2007 年 10 月第 1 版
印 次 2007 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5419 - 9950 - 5
定 价:45.00 元

编 委 会

主 任 委 员 李明华

副主任委员 吴长龄 韩俊贤 王 玲

委 员 (以姓氏笔画为序)

王全会 王劲松 王德炜 司玉灿 卢升虎

孙小明 刘 铁 闫明晓 严波涛 李 科

李俊杰 周 里 杨 锋 赵 军 赵秋蓉

赵 升 胡柏平 黄 海 蒲 石 韩 萍

陕西省体育科学研究所

陕西省体育科学研究所是在原陕西省体育运动技术学院科研室的基础上发展起来的,隶属于陕西省体育局。现设有竞技体育研究室、群众体育研究室、体育信息研究室、陕西体育医院。陕西省体育科学学会和陕西省国民体质监测中心挂靠在陕西省体育科学研究所。

竞技体育研究室主要承担我省优秀运动员参加国内外重大比赛的科技服务和科技攻关任务。该研究室科研设施齐全,仪器设备先进,科研队伍整体素质高,科研工作方向重点体现“科训结合”的特点,在运动营养、运动生理、运动生化检测、运动训练监控和大型比赛的现场调研等方面形成自己的特色。

群众体育研究室主要承担运动员的选材、国民体质监测和科学健身指导与宣传等研究工作。

体育信息研究室负责搜集、整理国内外体育情报信息,并提供资讯服务,定期为领导和各体育训练单位提供《体育信息参考》和《运动训练文摘》。

陕西体育医院设有急诊、内、外、妇、中医骨伤、预防保健、康复理疗等科室。以医治运动伤病为特色,同时开展常见病的诊治与体检工作。承担体育系统工作人员和各训练中心运动员的伤病治疗、预防保健、传染病管理、计划免疫、生化检测、运动员竞赛资格审查和医疗体检等任务。门诊有先进的医疗、康复仪器,有一批能力强、素质高的专业医务人员。

陕西省体育科学学会主要组织陕西省体育系统和陕西各高等院校及其他部门的体育专业人才,定期召开理事会和论文报告会,交流体育信息,开展体育科研攻关研究,为陕西体育的腾飞出谋划策。

陕西省体育科学研所在省委、省政府、国家体育总局和省体育局等各级领导的关怀支持下,本着“高起点、高质量、高水平”的建所宗旨,建立“训、科、医”一体化服务体系,以“更快、更高、更强”的体育精神,为实现“奥运增光计划”和“全民健身计划”而不懈努力!

陕西省体育科学研究所服务项目

一、积极开展青少年发育、身高预测与矮身材预防工作

身高是青少年儿童健康成长的重要标志。青少年儿童的身高发育关系到青少年儿童一生的健康,关系到我国国民整体素质的提高。陕西省体育科学研究所是在我省开展此项研究工作最早、测试人数最多、测试设备和系统软件最先进、最有权威的专业机构。我们通过对青少年儿童拍摄手腕骨 X 光片来预测身高发育的未来长势以及健康状况等方面的问题,并进行咨询、评价和指导,把长期用于运动员选材的科学手段服务于社会,收到了较好的社会效益,受到了学生家长的充分肯定和认可。

二、向社会各界人士提供医疗和体检服务

陕西体育医院的前身是一个医务室,成立于五十年代,多年来主要服务于陕西省专业队的运动员,有一批非常专业的运动医学和中医骨伤方面的医务人员,随着人们健身意识的提高,运动损伤性疾病逐年增加,求医难已经成为很突出的问题。为此,我院已从原来的对内服务模式走出来,以最大限度地满足社会的需求,用最先进的医疗康复设备、最专业的运动医学人才、最有效的治疗手段,竭诚为社会各界人士服务。

三、国民体质测定与科学健身指导

陕西省国民体质监测中心是在陕西省体育局的领导下从事国民体质监测、评价以及健身指导等业务的专门机构,主要依据《中华人民共和国体育法》和《全民健身计划纲要》来开展工作。我们的宗旨是:关爱生命,增强体质;宣传健身,服务社会。我们的口号是:让人们的身體更健康!

我们开展的服务项目有:

(一) 体质检测 体质检测是通过受试者身体形态、机能和体能的指标测试之后,对其身体体质的状况给出全面客观的评价,并开出运动处方,指导其科学地参加体育锻炼,不断提高身体素质。

(二) 人体成分分析 人体成分分析仪是国际上先进的人体成分测试仪器,能在 5 分钟内准确的测量出受试者体内的水分、肌肉、脂肪、骨等重量,并能计算出全身体脂的百分比、腹部脂肪率、肥胖度测试等多项指标,可评价人体形态和营养状况。

(三) 骨密度仪测试与分析 该项仪器是国际先进设备,此项测试主要了解您是否需要补钙? 缺钙程度? 是否患有骨质疏松症? 通过测试,指导您从营养和运动方面进行调节,有利于您的骨骼生长保持正常。

您想了解您的体质状况吗? 您想使您的形体更匀称吗? 您想知道如何调控营养吗? 您想了解您与您的家人和朋友的健康情况吗? 您想了解如何科学健身吗? 您想知道您的孩子能长多高吗?

热诚欢迎您、您的家人和同事与陕西省体育科学研究所联系。

地址 西安市唐延路陕西省体育训练中心院内陕西省体育科学研究所

电话 (029)88587216,88587098

目 录

调 查 分 析

2005 年陕西省国民体质监测幼儿问卷调查分析	卢升虎	李天荣	/3
陕西省成年男性吸烟与体质状况关系的研究	闫明晓	卢升虎	梁 力 /9
陕西成年人体育锻炼项目调查分析	司玉灿	蒲 石	闫明晓 /12
成年人体育生活调查与思考	司玉灿	杨 锋	闫明晓 /15
陕西省国民体质抽样调查对比研究	司玉灿	韩俊贤	闫明晓 /18
陕西省成年人体质现状的调查与分析	李天荣	卢升虎	孙小明 /21
陕西省农村与城市成年人体质状况的比较研究	蒲 石	闫明晓	杨 锋 /27
陕西省城镇体力劳动者与非体力劳动者身体素质状况调查 的对比分析	杨 锋	李 斌	李 阳 /31
休闲体育与闲暇时间分配的调查研究	司玉灿	卢升虎	闫明晓 /37
2005 年陕西省老年人体质监测调查分析	杨 锋	李俊杰	司玉灿 /40
自然通风对体育馆运动环境的影响分析	肖勇强	王德炜	张万勇 /52

体 质 研 究

我省人群的身体机能和素质状况研究	司玉灿	闫明晓	韩 萍 /59
陕西省成年人受教育程度与体质状况关系的研究	闫明晓	王全会	杨 锋 /63
陕西省成年人 BMI、腰围、腰臀比的趋势分析	刘 铁	杨 锋	司玉灿 /67
陕西省成年人骨密度状况及其体育锻炼对骨密度影响 ...	王全会	卢升虎	司玉灿 /72
陕西省幼儿身体形态生长规律与现状	韩 萍	蒲 石	杨 锋 /77
对高级科技人才的体质研究	司玉灿	韩 萍	卢升虎 /81
陕西省 20~39 岁成年人体育锻炼情况与体质现状的关系	梁 力	杨 锋	蒲 石 /83
2005 年陕西省成年人身体素质指标分析	孙小明	王全会	李天荣 /88
陕西省不同地区机关干部体质监测结果的评价分析	张孟杰	闫明晓	杨 锋 /95
“三秦人群”的身体形态研究	司玉灿	李天荣	卢升虎 /99
陕西省成年人身体机能变化规律的研究	蒲 石	闫明晓	杨 锋 /103
陕西省城市与农村男女力量素质差异对比研究	王全会	司玉灿	闫明晓 /107
浅谈对体质测试中台阶试验的几点认识		韩 萍	/115

运 动 健 身

不同年龄段西安市成年女子肥胖的比较研究	赵 升	王 勃	杨 锋	119
陕西省老年人步行锻炼与体质状况关系的研究	韩俊贤	闫明晓	孙小明	125
高血压的运动疗法	任超学	张伯强	燕小妮	129
体育舞蹈中常见运动损伤的分析及预防	刘 阳	郭巧玲		133
浅谈健身性健美操的作用及社会价值	贺 臻			136
荀子的休闲体育观	张 英			141
浅析肥胖与运动减肥	周义昌			144

学 校 体 育

陕南地区农村学校体育现状及发展对策的研究	张 云			151
基于素质教育背景下的体育教学评价体系设计	由文华	何 胜		154
运动处方教学法对学生体质健康水平的影响研究	王德炜	由文华	杨华薇	159
陕西省农村中小学实施体育教育“新课标”的对策研究	朱 鹏			164
素质教育背景下体育教育与锻炼的开发利用	杨 锋	赵凤霞	杨胜来	169
大学生体育锻炼行为取向的研究	李晓波			175
陕西省高校体教结合培养高水平运动人才的设想	毛 雁	马兰军		180
陕西体育人才多元化培养模式分析与研究	张万勇	肖勇强		183
陕西省高等院校大学生体育健身活动现状的调查研究	马 波			188

群 众 体 育

对“轻体育”的再认识	闫明晓	徐光荣		195
成年人参加体育锻炼的主要障碍与对策	司玉灿	赵 升	王 勃	198
陕西省全民健身活动的立法研究	张彩虹	卢耿华		202
对西安市全民健身路径使用状况的研究与对策	王 勃	赵 升	司玉灿	207
西安市成年男子肥胖特点的研究分析	赵 升	王 勃	全媚媚	210
浅谈大众体育健身俱乐部的发展	张 伟			216
21 世纪中华民族传统体育价值体系的再认识	毛浓选			228
体育消费行为的社会学浅析	张泽珍			233
浅论网球发球和练习方法	张星亮	赵 丰		238
论职业女性角色意识及其对体育参与的影响	张 伟			244

调 查 分 析

DIAOCHAFENXI

2005 年陕西省国民体质监测幼儿问卷调查分析

陕西省体育科学研究所 卢升虎 李天荣

幼儿阶段是人一生中身体和智力发育的重要阶段,在这一时期培养良好的生活习惯和兴趣爱好对成年后的生活方式都会产生很大的影响。国内对幼儿体质的研究工作近几年才引起重视,开展全国性大规模的体质监测工作目前是第 2 次,相关文献资料比较少。本文通过对 2005 年陕西省国民体质监测 3~6 岁幼儿问卷部分的数据进行统计和分析。分析研究陕西省幼儿出生体重、身长以及部分生活习惯和兴趣爱好的分布规律,为幼儿体质监测系统的研究工作充实数据和培养幼儿健康的生活方式提供科学依据。

一、研究对象与方法

1. 研究对象

以 2005 年陕西省国民体质监测的十一个市区 3520 名 3~6 岁幼儿为研究对象,研究对象的具体情况(表 1)

表 1 陕西省 3~6 岁幼儿体质监测问卷年龄分布

年龄		3	4	5	6	合计
类别						
城镇	男	227	219	231	187	864
	女	224	218	254	185	881
农村	男	223	221	235	217	896
	女	225	220	236	198	879
合 计		899	878	956	787	3520

2. 研究方法

(1) 问卷法:本次体质监测工作按照国家 2005 年国民体质监测工作要求,在我省 11 个市区,采用整群随机抽样方法,样本量大,剔除不合要求的问卷,共回收幼儿有效问卷 3520 份。

(2) 资料研究法:收集分析有关幼儿体质问卷调查方面的有关资料,进行比较分析。

(3) 数据统计法:用 excel 对问卷资料分析统计。

二、结果与分析

1. 3~6 岁幼儿出生时体重与身长

类别	体重			身高		
	N	X(kg)	SD	N	X(cm)	SD
城市男	747	3.47	0.54	477	51.4	5.01
城市女	745	3.33	0.59	482	50.5	5.36
农村男	655	3.38	0.57	346	49.2	4.12
农村女	570	3.30	0.66	307	48.7	3.64

出生婴儿的身长、体重可以从一个侧面反映孩子先天的健康状况,与妊娠期的营养补充有很大的关系。从统计数据看,我省男性幼儿出生时的身长、体重均大于女性幼儿,与以往的医学统计数据结果相一致,我省农村城市幼儿出生体重均高于全国平均水平的3.2kg,说明我省幼儿先天发育水平较好。城市男女幼儿的出生体重、身长都大于农村,可见出生体重、身长与父母的收入生活水平有直接关系。表现最为明显的是城市女孩的身长平均值比农村男女分别高出1.3cm和1.8cm。

2. 出生后4个月喂养方式

喂养方式	城市男		城市女		农村男		农村女		合 计	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
母乳喂养	524	60.6	548	62.2	625	69.8	601	68.4	2298	65.3
人工喂养	153	17.8	160	18.2	142	15.8	158	18.0	613	17.4
混合喂养	187	21.6	173	19.6	129	14.4	120	13.6	609	17.3
合 计	864	100	881	100	896	100	879	100	3520	100

从男女幼儿喂养方式看,幼儿出生后4个月内采用母乳喂养是我省育儿方式的首选,但是其中城乡有别,男女有异,农村幼儿出生后4个月内母乳喂养均高于城市,城市幼儿出生后4个月内人工喂养和混合喂养的比例都相对高于农村,农村男高于城市男9.2%,农村女高于城市女6.2%,这可能是城市父母和农村父母的生活方式、思想观念、工作节奏的差异所致,但是农村女孩的人工喂养方式比例18.0%和城市女孩人工喂养比例18.2%相近,比例较高,这可能与农村重男轻女传统观念有很直接的关联。

3. 平均每天睡眠时间

睡眠时间	城市男		城市女		农村男		农村女		合 计	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
睡眠8小时以下	32	3.7	36	4.1	76	8.5	89	10.1	233	6.6
8-10小时	547	63.3	544	61.7	524	58.5	496	56.4	2111	60.0
大于10小时的	285	33.0	301	34.2	296	33	294	33.4	1176	33.4
合 计	864	100	881	100	896	100	879	100	3520	100

要以武术、跆拳道(28.6%)和球类(17.1%)为主,女孩体育锻炼项目主要以舞蹈(23.6%)和武术、跆拳道(23.5%)为主。对训练器械和场所要求较高的体育项目如游泳、滑冰轮滑、骑童车等城市孩子的参与比例较高,相反对训练器械和场所要求一般的项目,农村幼儿的参与比例高出城市,如跳绳、田径、球类等。从一个方面也反映出场地器材对幼儿体育锻炼的影响。

三、结论与建议

1.通过对我省 3520 名 3~6 岁幼儿问卷的分析,我省幼儿出生体重高于全国平均水平的 3.2Kg。在生活水平提高、注意孕期营养的同时,要注意预防巨大儿的出生比例。我省巨大儿的出生比例已达到 7.4%。

2.随着物质生活水平的提高,孩子看电视、录像,玩电脑游戏的累计时间占了很大的比例,要引起重视,幼儿正处于人生成长的早期阶段,身体的各个器官发育还不成熟,视力还没有完全发育,要多进行户外活动,减少电子产品的显示屏对孩子的电子辐射,所以要适当限制他们看电视、录像和玩游戏的时间。

3.调查显示中华民族的传统体育项目武术仍受到幼儿的喜爱,这与全国武术学校的普及和影视的宣传有很大的关系,但新传入我国仅十年多时间的跆拳道项目也深受农村和城市幼儿的喜爱,不能不引起我们深思。从小参加对抗性集体性项目对培养幼儿关爱、团队精神都有很大的好处,也可以为以后的学习,心理发育产生很大的益处。

4.幼儿参加体育锻炼有助于幼儿生长发育,增强各系统的功能。锻炼可以促进幼儿机体的新陈代谢,并通过呼吸、心率的变化增强幼儿心血管系统和呼吸系统的功能。同时,对幼儿的肌肉和骨骼发育有促进作用。幼儿参加体育锻炼能增强孩子对环境的适应。幼儿经常到户外活动,去接受自然界的各种刺激,逐步经受外界环境变化的锻炼,以保持机体与外界环境平衡,增强身体的耐受力,降低感冒的发生率。而且对意志品质锻炼等方面也有促进作用。研究结果表明幼儿参加体育锻炼能促进和改善幼儿心理健康,会为以后乐观向上的人生态度打下基础。

5.资料表明现在学生中有 60.4%的学生没有养成体育锻炼的习惯,第二次国民体质监测公报也显示,2005 年我国小学生视力不良率为 31.67%,比 2000 年增加了 8.5%,2005 年超重和肥胖率分别为 13.25%和 11.39%,肺活量等机能指标持续下降。从本次我省调查结果来看我省幼儿大部分能从事体育锻炼,希望幼儿教育工作者能够很好的加以引导和培养,因人而异,开展多种多样的个体化体育教学,从幼儿开始培养孩子几种体育爱好和兴趣,养成终生坚持体育锻炼的良好习惯,有助于我国整体国民体质的增强。

参考文献

- [1] 朱琳,冯宁,李志强,谢红光.广州 3~6 岁幼儿 2106 名体质特点的调查[J].中国临床康复,2006,(24)
- [2] 鄢长安.辽宁省城乡幼儿人群体质健康状况的调查[J].广州体育学院学报,2006,(06)
- [3] 钮新荣,刘林箭.浙江省湖州市 3~6 岁幼儿体质现状及发展规律的研究[J].北京体

育大学学报, 2004,(02)

[4]金嘉燕,王逸,培玉兰,陆奂奂,乐榴申. 北京市 3~6 岁幼儿体质现状分析[J].体育科学. 1998,(04)

[5] 任波. 天津大学幼儿园 3~6 岁幼儿体质现状调研与分析 [J]. 天津体育学院学报. 2004,(02)

[6]白杨,李颖. 成都市 3~6 岁幼儿体质现状分析[J]. 四川体育科学. 2006,(04)

陕西省成年男性吸烟与体质状况关系的研究

陕西省体育科学研究所 闫明晓 卢升虎 梁力 韩萍

根据《中华人民共和国体育法》、《全民健身计划纲要》和《国民体质监测工作规定》，2005年4月至9月份，我省开展了全省范围的国民体质监测工作，共测试收集20~59岁男性成年人有效样本量5280例（其中20~39岁、40~59岁各2640例）。通过调查问卷了解到，成年甲组20~39岁男性不吸烟人数为1015人，占38.4%，吸烟人数为1543人，占58.4%，戒烟人数为82人，占3.2%；成年乙组40~59岁男性不吸烟人数为873人，占33.1%，吸烟人数为1566人，占59.3%，戒烟人数为201人，占7.6%。通过对以上所调查人群体质状况测试结果的分析，了解吸烟对体质状况的影响。

一、研究对象和方法

1.研究对象：陕西省2005年国民体质监测工作中所调查和测试的所有20~59岁成年男性公民。

2.研究方法：运用Spss10.0统计软件对关于吸烟方面的调查内容和体质测试结果进行统计处理，并进行显著性检验。

二、结果

1.成年甲组20~39岁男性吸烟人群、戒烟人群和不吸烟人群体质监测结果比较

成年甲组20~39岁男性不吸烟人群的安静脉搏、肺活量、纵跳、坐位体前屈、俯卧撑、闭眼单脚站立、反应时测试结果均优于吸烟人群($p < 0.05$)，而身高、体重、台阶指数、握力、背力、BMI、克托莱指数低于吸烟人群($p < 0.05$)（见表1）。

表1 成年甲组20~39岁男性吸烟人群、戒烟人群和不吸烟人群体质监测结果比较

项目	不吸烟人群(1015)		吸烟人群(1543)		戒烟人群(82)	
	均数	标准差	均数	标准差	均数	标准差
身高	169.44	5.95	169.74	5.78	169.94	5.09
体重	65.90	10.27	66.84	10.78*	68.55	9.61*
胸围	86.84	7.00	87.89	7.23*	88.54	6.87
腰围	79.20	9.14	80.38	9.61*	82.24	8.60*
臀围	91.24	6.54	91.69	6.90	92.38	5.78
安静脉搏	77.05	9.87	77.60	10.06	74.62	10.12*
收缩压	114.45	12.65	114.36	12.75	115.37	12.82
舒张压	74.67	9.52	74.62	9.77	74.74	7.94
肺活量	3835.52	812.29	3745.18	713.41*	3879.61	810.27
台阶指数	55.26	9.22	55.62	9.43	56.65	9.27
体前屈	10.19	7.99	9.06	8.23*	9.71	8.55

续表

握力	46.40	7.47	46.96	7.32	47.17	7.37
背力	131.92	27.13	133.96	25.01	136.09	23.10
纵跳	34.47	8.00	33.91	8.04	33.22	7.24
俯卧撑	22.14	10.41	20.78	10.12*	18.88	9.27*
闭眼单脚站立	33.33	34.29	31.71	36.43	27.71	31.75
反应时	0.44	0.10	0.46	0.10*	0.45	0.08
BMI	22.92	3.12	23.17	3.34	23.71	3.01*
克托莱指数	388.36	55.14	393.27	58.70*	402.98	52.69*
胸围/身高×100	51.28	4.08	51.81	4.22*	52.13	4.11
肺活量/身高	22.59	4.48	22.04	3.98*	22.83	4.71
肺活量/体重	58.96	12.60	57.05	12.26*	57.63	14.22

* $p<0.05$, 与不吸烟人群比较

2. 成年乙组 40~59 岁男性吸烟人群、戒烟人群和不吸烟人群体质监测结果比较

成年乙组 40~59 岁男性不吸烟人群的体重、腰围、安静脉搏、BMI、克托莱指数均优于吸烟人群($p<0.05$)。戒烟人群的身高、体重、胸围、腰围、臀围、安静脉搏、肺活量、BMI、克托莱指数优于吸烟人群($p<0.05$)(见表 2)。

表 2 成年乙组 40~59 岁男性吸烟人群、戒烟人群和不吸烟人群体质监测结果比较

指标项目	不吸烟人群(1015)		吸烟人群(1543)		戒烟人群(82)	
	均数	标准差	均数	标准差	均数	标准差
身高	167.72	5.73	168.41	5.81*	168.45	5.82
体重	69.21	9.76	68.29	10.38*	71.18	9.26*
胸围	91.26	6.69	90.95	6.50	92.50	5.89*
腰围	85.16	9.48	84.31	9.46*	86.80	8.07*
臀围	94.14	6.50	93.66	6.49	95.22	5.55*
安静脉搏	76.23	9.68	77.63	9.84*	75.91	9.00
收缩压	120.98	16.19	120.29	16.82	120.86	15.79
舒张压	79.57	10.35	78.72	10.74	80.02	10.33
肺活量	3227.09	728.96	3212.98	734.37	3286.71	770.64
体前屈	4.36	8.45	4.10	8.33	5.05	8.12
握力	43.45	8.39	43.69	8.16	45.24	8.27*
闭眼单脚站立	17.10	19.42	17.28	19.37	16.88	20.57
反应时	0.53	0.19	0.54	0.14	0.54	0.15
台阶指数	58.55	11.18	58.13	10.78	57.43	10.94
BMI	24.57	3.00	24.03	3.04*	25.06	2.83*
克托莱指数	412.15	52.52	404.83	54.83*	422.11	49.06*
胸围/身高×100	54.44	3.85	54.02	3.64*	54.95	3.51
肺活量/身高	19.21	4.16	19.05	4.18	19.48	4.36
肺活量/体重	47.32	11.76	47.82	11.97	46.81	12.01

* $p<0.05$, 与不吸烟人群比较

三、讨论

1. WHO 报告全世界每年 500 万人因吸烟死亡;700 万人因高血压死亡。虽然在本次研究中没有发现吸烟与血压的直接关系,但近年来流行病学与临床证明及 24 小时血压监护结果证明,吸烟者 24 小时血压负荷明显较高。吸烟与高血压都独立地引起心血管病。

2. 肺活量可以作为衡量人健康与否的重要指标。肺活量的减少意味着机体摄氧量的减少。健康人的肺每天可为身体的各个细胞输送总量达 800 升的氧气。研究发现,成年甲组 20~39 岁男性和成年乙组 40~59 岁男性不吸烟人群的肺活量均高于吸烟人群。说明吸烟能引起肺活量降低。

3. 美国密歇根大学近日公布的一项研究报告说,持续吸烟会使人反应迟钝、思考能力下降。通过我们测试发现,吸烟人群的反应速度明显低于不吸烟人群,也低于戒烟人群。这一测试结果反驳了很多烟民认为抽烟有助于集中精神或保持清醒的观念。

4. 体重指数(BMI)是世界各国广泛采用的评价人体肥胖的重要指标。经常吸烟人群的 BMI 较小,已戒烟人群的 BMI 较大。这可能与许多人是由于患病而被迫戒烟有关。

5. 吸烟状况与体重相关。已戒烟人群的体重相对较大,经常吸烟人群的体重相对较小。由于吸烟对消化系统的影响,吸烟者一般体重相对较低。另一方面,戒烟者体重较大,可能还与有些戒烟者是因为有某些疾病(如肥胖、高血压、糖尿病等),而被迫戒烟有关。

吸烟是影响人类身体健康的大敌。我国成年男性吸烟比例较大,应引起足够的重视。吸烟对人体心血管功能有负面的影响,可引起血压增高,严重者可诱发脑血管疾病。吸烟对肺活量的影响比较大,使肺活量降低,支气管发生慢性病变,气管炎、肺气肿、肺心病、肺癌便会产生。吸烟使人的反应能力受到影响,实验证明,吸烟严重影响人的智力、记忆力,从而降低工作和学习的效率。所以,一定要提倡戒烟。

参考文献

- [1] 国家体育总局群体司. 2002 年国民体质研究报告 [C]. 北京:人民体育出版社, 2003.
- [2] 余新超, 方昆等. 吸烟对大学生 24h 动态血压的影响. 中国校医, 2003, 17(5), 401~402
- [3] 王东, 富阳. 辽宁省成年人吸烟人群和不吸烟人群体质的对比研究. 辽宁体育科技. 2004, 26(2), 19