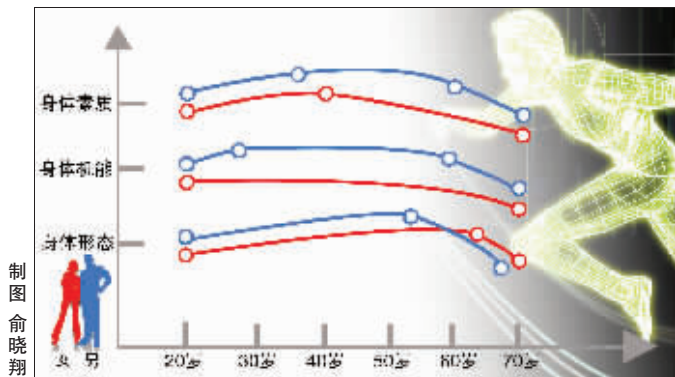


# 南京人长胖了,也长高了

《2009年南京市国民体质监测公报》显示南京人体质增强,但胖子多了

南京市体育局、南京市国民体质监测中心日前颁布了《2009年南京市国民体质监测公报》,通过公报我们看到,2009年南京人的体质比去年有明显改善,但是胖子多了,体重超标的人群几乎超过了半数,肥胖是南京人亟须注意的普遍问题。



指标	性别	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59	60~64	65~69
身高(cm)	男	172.0	172.1	171.2	170.4	170.0	169.4	167.4	168.2	166.4	165.1
	女	160.0	160.4	159.9	159.0	158.9	158.7	157.4	156.7	156.0	153.4
体重(kg)	男	66.1	71.2	73.1	71.7	72.8	72.5	73	71.3	70.9	67.7
	女	53.1	53.7	56.4	56.3	58.8	59.9	59.7	60.4	62.5	60.1
肺活量(ml)	男	4017.8	4010.1	3863.7	3722.9	3643.6	3316.4	3151.3	3152.3	2719.0	2491.2
	女	2678.0	2598.7	2588	2512.1	2426.7	2109.0	2164.3	1966.4	1815.1	1713.2
台阶指数	男	59.4	55.5	54.2	56.0	58.5	58.0	61.1	58.8		
	女	58.3	56.3	58.1	59.5	59.8	60.4	62.2	61.2		
体前屈(cm)	男	9.9	8.1	6.3	6.1	5.7	4.2	3.9	3.8	0.7	-0.7
	女	12.0	10.8	10.2	9.9	9.1	7.2	8.9	8.7	8.2	6.2
单脚站立(s)	男	38.3	46.6	47.8	35.9	29.5	20.8	17	10.4	13.3	6.2
	女	37.2	52.0	44.8	35.7	25.4	17.2	14.2	11.6	7.7	5.8
反应时(s)	男	0.427	0.420	0.415	0.423	0.438	0.468	0.491	0.519	0.600	0.689
	女	0.483	0.451	0.469	0.480	0.507	0.515	0.565	0.593	0.628	0.805
握力(kg)	男	43.4	45.2	46	47.5	47.0	44.7	44.9	44.0	39.0	34.2
	女	26.2	26.8	18.9	27.5	28.9	27.1	26.3	25.4	25.4	22.9
纵跳(cm)	男	42.0	42.0	41.2	38.8						
	女	25.8	27.0	25.9	25.4						
仰卧起坐(次)	男	28.2	28.6	26.4	24.0						
	女	27.2	27.1	23.5	22.3						
BMI值	男	22.3	24.0	24.9	24.7	25.3	25.2	25.4	25.2	25.6	24.9
	女	20.7	20.9	22.0	22.3	23.3	23.8	24.1	24.6	25.7	25.5

## 只吃不练 南京胖子多了

公报显示,南京人的生活条件好了,工作应酬多了,锻炼却少了。肥胖在不知不觉中成了南京人健康的头号大敌。

南京市体科所所长助理戎爱群告诉记者,测试身体形态是否匀称有一个简单方法,那就是BMI值。这个数值的计算公式是“体重(千克)÷[身高(米)×身高(米)]”。如果BMI值在18.5—24之间,那就是正常体型。有兴趣的市民朋友也可以通过这个计算公式测试一下自己的体型是否正常。

令人遗憾的是,此次监测中

处于正常体型的占到51.2%;BMI值在24—28之间,就是体重超重,占比34.7%;BMI值大于28为肥胖,此次监测中有10.8%的成年居民身体形态属于肥胖。通过数据不难看出,南京人体重不正常的人群几乎超过了半数。

“造成肥胖的原因是多方面的,这一方面说明南京人的生活条件好了,每日摄取的热量多了,另一方面说明南京人的饮食习惯不是太好,工作应酬多了,大鱼大肉吃得太多。另外最重要的一点,由于工作压力等原因,南京人普遍缺乏长期有计划的锻炼。”南京市体科所一名工作人员告诉记者。

好消息是南京人“长”高了,我们从附表中可以看到,身高均值男性和女性随着年龄增大呈下降趋势,这说明:年轻人的身高超过了年长者。

## 颠覆传统 女人更爱锻炼

在传统观念里,男性比女性更热衷于运动。通过公告不难看出,南京人渐渐在颠覆这一传统。

记者随机采访了两位26—30岁的女性读者,她们都热衷于运动,其中瑜伽她们都在练,此外,游泳、羽毛球成为两人各自热衷的运动项目。“选择做运动基本上都是想减肥,爱美是女人的天

性啊,谁也不想最后一个钻进电梯被叫超重啊!”26岁的从事金融行业的徐小姐笑着告诉记者。“现在工作压力大,不锻炼之前觉得加班多了就力不从心,现在锻炼多了,感觉身体机能明显变好了。”28岁的公务员孙小姐告诉记者。

公告指出,在身体机能指标中,南京市成年女子心血管系统机能水平总体上好于男子。在综合体质评定指标中,男子优秀率为23.5%,合格率为95%;女子优秀率为28.2%,合格率为97.5%。男性相关指标均弱于女性,南京市男子整体体质状况不如女性。 快报记者 沈忱

## 想要身体好 请听专家建议

1. 市民应该强化体育锻炼意识,提高参与体育锻炼的积极性,普及健身知识和科学锻炼方法。

2. 针对南京市居民体质薄弱环节,建议中老年人选择步行、慢跑、游泳、跳绳、骑自行车、乒乓球、爬山、跳舞、爬楼梯、健身操等有氧运动的方式来加强心肺功能方面的锻炼。

3. 每年至少进行一次体质监测,充分了解自身的体质状况,有针对性地健身锻炼。

4. 举办多层次多形式的社区体育运动会,积极开展群众性体育活动。

Panasonic ideas for life

**Panasonic空调迎元旦, 行业节能典范**

怡能变频系列 **3880元** (E13KC1 三级变频)

怡众系列 **2680元** (A13KC1 三级定速)

备注: 1. 特惠产品数量有限,售完即止。  
2. 活动详情请见卖场促销海报,或咨询现场销售人员。

广州松下空调器有限公司  
松下电器(中国)有限公司上海空调分公司 网址: http://ac.panasonic.cn  
销售热线: (021)52980811 58883665 服务热线: 4007008861

科技缔造 贴心气候

www.watsons.com.cn

watsons 独家产品 Only@Watsons

**打造男势力**

1. 男士保湿洁面乳100ml ¥39.9  
2. 男士保湿洁面乳50ml ¥29.9  
3. 男士保湿洁面乳150ml ¥23.9  
4. 男士保湿洁面乳100ml ¥23.9  
5. 男士保湿洁面乳125ml ¥35.9  
6. 男士保湿洁面乳150ml ¥49.9  
7. 男士保湿洁面乳100ml ¥10.0  
8. 男士保湿洁面乳100ml ¥19.9

买 Man code 男士保湿洁面乳后 可购 Man code 男士保湿洁面乳系列产品 8折 (润唇膏和礼品套装除外)

促销推广日期: 2010.11-1.20. 价格以店内为准

爱我的 Watsons