

《中国人群身体活动指南(2021)》出版

# 这样做运动 预防慢性病

本报记者 王美华

者等六个人群指南共7个部分组成，核心内容包括23条。

“特别值得注意的是《指南》总则第一条——‘动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持’，这是指导老百姓开展适度身体活动的重要原则。”陈君石表示，这16个字缺一不可，形成一个整体，前后呼应，相互补充。

陈君石解释，“动则有益”，指的是对于平常缺乏身体活动的人，要改变坐着的生活方式，出行、家务和休闲中的活动可长可短，过去强调身体活动一次要至少坚持10分钟，现在科学研究破除了这一说法，强调没有时间、强度、速度上的要求，只要动起来就可以改善生活质量，有益身心健康；“多动更好”，指动比不动好，动得多一点比动得少一点好，但要根据自己的身体状况，不是一味地强调多动；“适度量力”，指要根据个人的身体状况进行有度活动，如果活动前身体觉得疲劳、不适等，要适度减轻，量力而行，身体活动能力相对较差的群体，应从低水平开始活动，循序渐进；“贵在坚持”，指的是身体活动促进健康不在于一朝一夕，而在于长期的坚持。

“人体的各个生理功能和组织结构都有‘用进废退’的特点，只有让机体保持工作、得到锻炼，才能保证生理功能和组织结构处于良好的状态。”陈君石建议，大家要养成多活动、坚持锻炼的习惯，才能获得持久的健康效应。同时，要减少静态行为，不能老坐着，能站就不坐，能动就不静，每天要保持身体处于活跃的状态，不强调要达到一定强度、一定时间；身体活动要达到推荐量，《指南》对不同人群都有一定的推荐量；安全地进行身体活动，避免伤害和低风险，对此《指南》里也有适当提示。

近日，《中国人群身体活动指南(2021)》(以下简称《指南》)正式出版。这本指南由中国疾病预防控制中心、国家体育总局体育科学研究所牵头组织编制，是我国首部面向全人群的身体活动指南，对于分类指导不同年龄段人群、慢性病患者具有重要的科学意义和实用价值。

为推动《指南》落地实施，近日国家卫健委在线访谈栏目邀请中国工程院院士陈君石、中国疾病预防控制中心营养学首席专家赵文华、国家卫健委疾控局慢性病与营养管理处副处长段琳对《指南》进行解读。

## 身体活动不足很危险

什么是“身体活动”？陈君石介绍，“身体活动”是指骨骼肌收缩引起能量消耗的活动，不限于一定是特殊性质的某一种活动，而是包括所有类型的、各种强度的、各种范畴的活动。按照世界卫生组织的分类，身体活动一共可以分为四大类，包括职业性活动、交通出行、家务劳动和休闲活动。

陈君石强调，身体活动和一般的体育活动、运动、锻炼等老百姓经常说的名词不完全等同，更不能把身体活动称之为“体力活动”。

为什么要强调身体活动？段琳介绍，《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)》显示，人群的身体活动不足情况广泛流行，人群中的超重肥胖率也非常高，现在超过一半的成年人有超重肥胖问题，儿童青少年的超重肥胖问题也在日益凸显。

“国内外大量研究都证实，身体活动不足(如久坐不动)已经成为全球范围内能造成死亡的第四位主要危险因素，前三位是高血压、抽烟、高血糖。”陈君石指出，积极和充足的身体活动是保证整个生命周期健康的重要基石，身体活动不足不仅会影响儿童的身体发育，而且是很多慢性病(如心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等)共同的危险因素。另外，身体活动不足还会影响人的心理状况、认知、睡眠质量和骨骼健康等。

## “16字原则”记心间

“《中国人群身体活动指南(2021)》非常完整。”赵文华介绍，它由总则、2岁及以下儿童、3—5岁儿童、6—17岁儿童青少年、18—64岁成年人、65岁及以上老年人、慢性病患者



图为在上海市徐汇区康健街道的“长者运动健康之家”，工作人员在指导老人进行拉伸训练。

新华社记者 王翔摄



2022年1月9日，在新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市红山公园滑冰场，小朋友们在教练的指导下练习滑冰。

张秀科摄(人民视觉)

## 会吃多动 远离慢性病

根据第七次全国人口普查数据，中国60岁及以上人口为2.64亿人，占总人口的18.70%。中国正处于老龄化逐渐加深的阶段，老年人整体存在长寿但不健康的问题。国家卫生健康委老龄健康司司长王海东此前介绍，约1.9亿老年人患有慢性病，另有4000万失能老人。

2021年11月底，中共中央、国务院《关于加强新时代老龄工作的意见》提出，加强老年人群重点慢性病的早期筛查、干预及分类指导，开展老年口腔健康、老年营养改善、老年痴呆防治和心理关爱行动。



二〇二二年十月十一日，浙江省湖州市长兴县林城镇向阳村健康银行驿站，村民正在医生的指导下进行血压自测。

谭云樵摄(人民视觉)

## 吃出健康来

炎症，在许多人的印象里可能就是“发炎”“上火”。但是，炎症对身体的影响远远不止于此。炎症可以是急性的，也可以是慢性的。急性炎症持续时间短，是人体对感染和过敏原的防御表现，常常表现为局部的疼痛、红肿等。而慢性炎症持续时间长，会导致许多慢性疾病，包括癌症、心血管疾病、神经退行性疾病、呼吸系统疾病等。

过去几十年的研究表明，大多数慢性病的主要危险因素是感染、肥胖、酒精、烟草、辐射、环境污染和饮食。现在已经证实，这些因素通过诱导炎症诱发慢性疾病，甚至是癌症。降低身体的炎症反应是预防慢性病的一个好思路。

饮食如何影响炎症呢？这主要与食物的营养成分、生物活性物质及食物的加工方式有关系。比如水果和蔬菜，如蓝莓、苹果和绿叶蔬菜，它们富含植物中发现的天然抗氧化剂和多酚类化合物。研究表明，坚果可以减少炎症标志物，降低心血管疾病和糖尿病的风险。咖啡含有多酚和其他抗炎化合物，也可以预防炎症。

抗炎食物主要有：

- ◆ 西红柿、橄榄油
- ◆ 绿叶蔬菜，如菠菜、油菜、西兰花等
- ◆ 坚果，如杏仁和核桃等
- ◆ 富含脂肪的鱼类，如鲑鱼、鲭鱼、金枪鱼和沙丁鱼

## 吃啥能防慢性病？

吴佳

枪鱼和沙丁鱼

- ◆ 水果，如草莓、蓝莓、樱桃和橘子等
  - ◆ 导致炎症的食物主要有：
    - ◆ 精制碳水化合物，如白面包和糕点
    - ◆ 炸薯条和其他油炸食品
    - ◆ 可乐、汽水和其他含糖饮料
    - ◆ 红肉(汉堡、牛排)和加工肉类(热狗、香肠)
    - ◆ 人造黄油，起酥油
  - ◆ 想要降低炎症水平，比较推荐地中海饮食，它的主要特点是：
    - ◆ 富含新鲜的蔬菜和水果
    - ◆ 较多用豆类、坚果类来供应蛋白质
    - ◆ 每周至少吃2—3次鱼和海鲜，有足够的omega-3脂肪酸供应
    - ◆ 肉类食用量不大，而且是吃瘦肉，加工肉制品、熏烤烧烤等较少
    - ◆ 适量吃奶类，主要是酸奶和牛奶，奶酪含量比多数欧美国家少
    - ◆ 较多食用五谷杂粮和豆类，不仅仅吃精白谷物
    - ◆ 以新鲜自然的食材为主，很少吃高度加工的食品和甜点甜饮料
  - ◆ 烹饪时用植物油来代替动物油，常用橄榄油；烹调时常用适量的香料、红酒和大蒜
- 健康饮食不仅有利于降低患慢性病的风险，也有利于改善情绪和整体生活质量。健康饮食，让我们赶快行动起来吧！
- (作者为中国营养学会注册营养师、知名科普博主)

如何正确认识慢性病？怎样做好老年慢性病防治和健康促进工作？为此，记者采访了中华医学会神经病学分会痴呆与认知学组委员、首都医科大学附属北京友谊医院神经内科副主任医师张伟。

记者：什么是慢性病？

张伟：慢性病全称为慢性非传染性疾病，往往持续时间长，是遗传、生理、环境和行为因素综合作用的结果。主要包括心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病和口腔疾病以及内分泌、肾脏、骨骼、神经等疾病。

近年来，中国的人均预期寿命稳步提升，快步迈入长寿时代。同时需要看到，随着老龄化程度加深、疾病模式及人们饮食结构改变，慢性病高发正成为一大挑战。

记者：慢性病有哪些危险因素？为何老年人患慢性病风险高？

张伟：慢性病的发生和流行与经济、社会、人口、行为、环境等因素密切相关。烟草使用、缺乏运动、不健康饮食、有害使用酒精、人口老龄化等都会增加罹患慢性病风险。不健康饮食和缺乏运动在个体中可能会以高血压、高血糖、高血脂和肥胖等形式出现。这些被称作代谢性危险因素，可导致心血管等疾病，造成患者过早死亡(也就是70岁之前)。

通常来说，所有年龄段的人都可能患慢性病，但很多病症往往和年龄较大的人群相联系。原因在于，慢性病是全生命周期危险因素逐渐累积的结果，随着人们年龄增长，身体机能下降，各器官逐渐老化，导致抵抗力下降。此外，由于自我健康管理意识薄弱、积劳成疾等原因，农村老年人患多重慢性病的风险更高。

记者：慢性病防治重点是什么？

张伟：多数慢性病起病隐匿，病程长而且病情迁延不愈，因此应做到“三早”——早预防、早发现、早干预。

比如阿尔茨海默病，这是老年人常见的一种痴呆类型和慢性病，目前学术界对该病因和发病机制尚未完全了解，也没有专门用于预防的药物；公众对该病的知晓率、患者就诊率、规范化治疗率较低，目前诊疗面临许多挑战。

根据首都医科大学宣武医院主任医师贾建平团队研究，该病中晚期患者相关的大脑神经元90%以上已经损坏；而病理改变早在临床症状出现之前的15年至20年就开始了，这是预防的重要窗口期。相关研究发现有9种可改变的危险因素，包括居住环境、文化程度、婚姻状况、吸烟、高血压、高血脂、糖尿病、心脏病、脑血管病等。这些危险因素如果能够尽早得到控制，就会大大降低痴呆和轻度认知障碍的患病率。

记者：您如何做好老年人慢性病管理和健康促进工作有何建议？

张伟：老年慢性病管理主要分四步，包括健康咨询、健康筛查、免疫接种及药物干预治疗。一旦出现身体不适，老年人应尽早到正规医院进行健康咨询，做到疾病早发现；还要定期体检，对慢性病进行筛查，特别要关注家族中尤其是父母、兄弟姐妹是否有遗传倾向的疾病病史，比如高血压、糖尿病、高血脂症、老年痴呆等。免疫接种是受益面广、效益好的一种预防办法，老人可根据身体情况选择接种乙肝疫苗、流感疫苗等。一些慢性病处于早期时，药物干预治疗也能很好改善病症。老年人慢性病大多属于增龄性疾病，只要尽早开始、长期进行规范管理，就可以拥有良好的功能水平，保持健康的生活状态，实现健康老龄化。

应继续大力建设综合医院的老年医学科，建设康复医院、护理院，开展老年友善医疗机构建设活动。推广慢性病患者“在家住院”计划，降低其经济负担和心理压力。

提高老年人健康素养也很重要。可以多开展一些老年健康知识宣传教育活动，实施老年心理关爱、老年营养膳食、老年痴呆防治等专项行动，促进老年人养成“三减三健”(减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼)的健康生活习惯，让老年人少得病、晚得病、不得大病。



图为山东省邹平市黄山街道社区卫生服务中心家庭医生上门服务为行动不便的居民进行健康体检。

郭海涛摄(人民视觉)