



一、每天活动 6000 步

简单来说，身体活动的需要量应占总能量的 15%以上。成人能量消耗量在 1600-2400kcal 时，15%大约是 240—360kcal。一般来说，每天日常家务和职业活动等消耗能量相当于 2000 步左右（消耗能量约 80kcal），主动性身体活动至少应 40 分钟，相当于年轻女性每天快步走 6000 步（5.4~6.0km/h）的运动量，能量消耗总计大约在 300kcal 左右。年龄超过 60 岁的女性，完成 6000 步的时间可以略长些。

成人每天身体活动量至少快步走 6000 步。

相当于快步走 6000 步的活动

太极拳 40-60 分钟

瑜伽 40-60 分钟

快走或慢跑 40 分钟

骑车 40 分钟

游泳 30 分钟

网球 30 分钟

二、什么是中等强度身体活动？

中等强度身体活动是指需要一些用力但是仍可以在活动时轻松地讲话的活动。如快速步行、跳舞、休闲游泳、打网球、打高尔夫球、做家务，像擦窗子、拖地板、手洗大件衣服等。中等运动强度，常用快走作为代表。中等强度的下限为中速（4km/h）步行。

身体活动量是决定健康效益的关键，建议成人的主动身体活动量为最好相当于 6000 步/天，6000 步可以一次完成，也可以分 2~3 次完成。快步走是一种很好的身体活动，适合大多数人，而且还有许多健康益处。

三、培养兴趣，把运动变为习惯

首先应当认识到身体活动是一个改善健康的机会，而不是浪费时间；运动是每天必需的生活内容之一，能增进健康、愉悦心情。活动可以随时随地进行。将运动列入每天的时间表，培养运动意识和习惯，有计划安排运动，循序渐进，逐渐增加运动量，达到每周建议量。如果平时体力活动较少，千万不要试图一蹴而就，可以选择感觉轻松或稍感用力的强度，给自己足够的时间去适应运动量的变化，在逐渐增加活动强度和时间的。

四、运动安全

《马拉松不轻松，一个月 3 名选手接连猝死》——“北京时间 2017 年 11 月 26 日上午 9 点 59 分，2017 上海长宁国际半程马拉松赛

参赛选手 3969 号在距离终点 150 米处突然倒地，急救志愿者即刻赶到对 3969 号进行心肺复苏、AED 等抢救措施，并就近送到上海市同仁医院抢救，但仍抢救无效死亡。”

看到这一则消息，令人痛心疾首，一个生命的意外逝去，是对家庭最沉重的打击，更何况是在参加一项愉悦的群体性体育活动中呢？本着对生命敬重与负责的态度，我们今天还是要从马拉松谈起，好好聊聊运动安全的问题。

有运动就有损伤，有运动就有医学的相关问题，这在专业方面叫做运动医务监督，医务监督是指用医学的知识和方法，对体育参加者的健康和机能进行监护，预防锻炼中各种有害因素可能对身体造成的危害，督导和协助科学的锻炼和训练，使之符合人体生理和机能的发展规律。

其实，除了各种运动损伤之外，还有许多与运动相关的疾病，比如：过度训练综合症、过度紧张、运动性晕厥、运动性贫血、运动中的腹痛、运动性肌肉痉挛、运动性血尿、运动性血红蛋白尿、运动性中暑、运动猝死、运动员心脏、运动性哮喘等等。诸如此类的问题，是在像马拉松这样的极限运动中不可避免的。现在各种运动软件很多，有些健身爱好者天天刷朋友圈、晒运动，每天 10 公里，让朋友看得都惊奇，逐渐有人开始效仿。殊不知，人与人的运动能力有很大差距，身体健康和疾病状况大不相同，尤其是刚刚参与到运动中的爱好者们，急于求成，反而造成了各种运动医学的问题，比如运动性疲劳，膝关节损伤等等。相当于“小马拉大车”，欲速则不达啊！

当然了，规律的进行安全运动，才能远离伤害，成就健康体魄！保障运动安全，就从以下四个阶段起航吧！

①首先，健身运动前需做一次运动能力测评，一般包括速度、力量、耐力、爆发力、柔韧性、灵敏性测试。尤其是健身跑对心肺功能要求较高，需进行合理的评价，这是保证不发生运动性猝死等重大运动问题的前提，也有利于确定合理的运动强度。如做中高强度健身运动的人，可选择在有资质的体能评估机构做最大摄氧量测试，评估其有氧运动能力。如是中老年人，则可采用最简单而安全的方法—适宜的有氧运动心率（ $170 - \text{年龄}$ ），例如60岁，参加有氧运动时，心率宜控制在 $170 - 60 = 110$ 次/每分钟，而对体弱且年纪较大的人，为了安全，可以选择 $(170 - \text{年龄}) \times 0.9$ ，这些只是一般规律，在运动实施中一定还要根据具体情况灵活运用，不同时期的健康状态、环境、季节、心情等对选择运动量会产生一定的影响，这时运动强度和运动时间均要相应降低，心率指标亦相应降低，以保证安全。

②其次，根据不同的运动目标，选择不同的运动方式。比如太极拳和游泳，老年人以打太极拳健身为多，不需要太多客观条件限制，随时随地可以锻炼，并且太极拳锻炼被证明是一种有效的、显著降低跌倒风险的运动；游泳则更适合一些患有肥胖或骨关节炎的病人，这样可以减轻对关节的负荷。

③再次，制定合理的运动强度。运动强度是指身体练习对人体生理刺激的程度，这是构成运动量的因素之一，常用生理指标表示其量值，还可以在运动中通过自我的主观感觉，触诊桡动脉搏动以计算心

率数，即运动自觉量表(RPE)，如下所示，在运动中选择绿色区域较为安全有效。

RPE	主观运动感觉	对应参考心率
6	安静，不费力	静息心率
7	极其轻松	70
8		
9	很轻松	90
10	轻松	
11		
12	有点吃力	110
13		130
14		
15	吃力	150
16	非常吃力	
17		170
18		
19	极其吃力	195
20	精疲力竭	最大心率

(引自Gunnar Borg, 1998)

④最后，适宜的运动时间和频率，这也是调整运动量的关键因素。健身运动时间最好安排在下午3点至5点，每次30~60分钟；频率可掌握在3~7次/周。总的原则还是因人而异、循序渐进，但凡出现各种不适情况，就要减量，等症状平稳之后再逐步增加。

审稿：

周瑾 中国营养学会科技服务与项目部部长、注册营养师、运动人体科学博士

王瑛瑶 中国营养学会副秘书长、注册营养师、食品科学博士