



# 新闻

生命科学 | 医学科学 | 化学科学 | 工程材料 | 信息科学 | 地球科学 | 数理科学 | 管理综合

站内规定 | 地方 | 手机版

首页 | 新闻 | 博客 | 群组 | 院士 | 人才 | 会议 | 论文 | 基金 | 大学 | 国际

本站搜索

作者: 黄辛 夏琳 来源: 科学网 www.sciencenet.cn 发布时间: 2018/1/30 14:16:55 选择字号: 小 中 大

## 首部《中国儿童青少年身体活动指南》发布

科学网1月30日上海讯(记者黄辛 通讯员夏琳)今天下午,由国家儿童医学中心、上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心牵头,联合上海体育学院、复旦大学附属儿科医院临床指南制作与评价中心合作制作完成的国内首部《中国儿童青少年身体活动指南》正式发布。

据介绍,该指南的主要目标人群为健康的6-17岁的儿童青少年,在国内首次提出中国儿童青少年每天身体活动的推荐量。在充分参考了国际上28个指南的推荐意见的基础上,该指南推荐:儿童青少年每日应进行至少累计60分钟的中高强度身体活动,包括每周至少3天的高强度身体活动和增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻活动。除身体活动之外,本次指南还专门强调了公众容易忽视的久坐行为问题。尤其强调了,久坐行为对健康的危害是独立于身体活动的,也就是说即使达到了每天推荐的60分钟的中高强度身体活动量,如果每天仍有较长时间的久坐行为,依然会对健康产生不利影响。为此,特别建议在保证每天60分钟中高强度运动时间以外,儿童青少年每日屏幕时间应限制在2小时内,并减少持续久坐行为,在课间休息时应进行适当的活动。事实上,中国儿童青少年目前的身体活动水平远未达到这一推荐要求。在2016年的“全国中小学生体育健身效果调研”中,对全国32个省市,近100,000名中小学学生的调查结果显示,学生中高强度运动时间和屏幕暴露时间不容乐观。

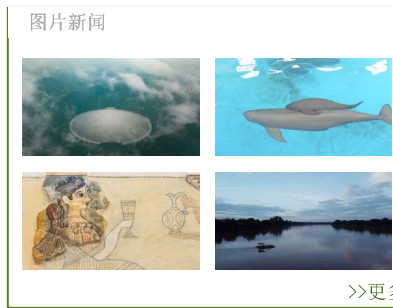
在本次指南中,除了给出身体活动的推荐量以外,经过专家组反复讨论,最终指南中涉及的内容还包括:身体活动定义及对身心健康的益处;久坐行为的定义及其健康危害;身体活动和久坐行为的建议;非专业人员使用的身体活动强度的评价方法;身体活动与伤害关系;不同气候环境下身体活动建议和对儿童人群发病率较高的哮喘儿童身体活动建议。

特别值得注意的是,关于身体活动对儿童青少年的益处,指南中不仅仅阐述了其对身体健康的重要性,更特别指出了身体活动有益于儿童青少年的心理健康、认知发展和学业成绩的提高。2009年,一项在上海市2200多名五年级学生中开展的调查结果发现,中等强度和低强度运动的频率均与学业成绩存在正向相关关系,而且其相关性在学习成绩较差的人群中比学习成绩较好的人群更大。2014年,另一项在上海市17000多名小学生中开展的调查发现,中高强度身体活动时间与儿童的心理健康有独立的正向相关关系,与每天参加1-2小时中高强度身体活动的学生相比,活动时间低于1小时的学生心理问题的发生率为前者的1.37倍。近年来,来自国际上的证据也越来越多明确了身体活动对学业成绩的促进作用,一项综合了26项研究数据的分析显示,增加课内外的身体活动措施,可以提高学习成绩,尤其是数学和阅读的技能。为此,本次指南特别指出身体活动对学生学业成绩和身心健康的作用,也希望能够改变公众“身体活动和学业成绩难以两全”的误区,提醒学生和家长,牺牲身体活动时间去争取多1个小时的作业时间,不仅牺牲了孩子的身心健康,对其学习成绩并不能起到促进作用。

据悉,在“上海市加强公共卫生体系建设三年行动计划(2015年-2017年)”《医体结合促进儿童青少年体质健康的策略和方法》课题的支持下,由国家儿童医学中心、上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心牵头,联合上海市体质健康研究中心(上海体育学院)和复旦大学附属儿科医院临床指南制作与评价中心三方共同组成中国儿童青少年身体活动指南工作组指南工作小组,集结了来自儿科、运动健康、公共卫生领域的专家合力形成工作团队,历时1.5年,在上海、湖北等全国多地召开现场调研会,通过梳理来自学生、家长、老师、医生各方对我国儿童青少年身体活动最关注的十大问题,依据现有的国际指南进行针对性文献梳理、循证评价与整合,并邀请来自北京大学、首都体育学院、首都儿科研究所、江苏省体育科学研究所、中华预防医学会儿童保健分会等来自全国医学界和体育界专家一起,进行系统审稿,最后完成指南制定。

专家表示,本指南建议的推出一方面可供中小學生、家长、老师、儿科医护人员以及其它关注儿童青少年健康领域的工作者在开展儿童身体活动时参考借鉴;同时希望能提升社会各界对儿童青少年身体活动的关注,家庭层面更多地提供孩子身体活动机会,学校层面开展更多身体活动项目,学术层面更多地开展针对我国儿童青少年身体活动的科学研究,社区层面提供更多身体活动的场所及竞赛活动,政府层面制定和完善相关促进儿童青少年身体活动政策举措,各界合力促进儿童青少年良好身体活动习惯的养成,全面提升儿童青少年体质健康水平。

- 相关新闻 相关论文
- 1 沉迷电子设备的青少年更不快乐
  - 2 华裔学霸占美“青少年诺奖”决赛选手1/4
  - 3 儿童幼时表现影响学业成绩
  - 4 父亲在儿童语言发展中扮演重要角色
  - 5 化学史教育助青少年科学素质提升
  - 6 “冰花男孩”获捐只得500?官方:帮更多儿童
  - 7 青少年大脑研究规模空前
  - 8 1型糖尿病儿童发病率20年增加近4倍



- 一周新闻排行 一周新闻评论排行
- 1 2020年,请别在《自然》《科学》发文……
  - 2 重磅!“2018本科专业社会影响力排行”发布
  - 3 韩春雨事件谜团:未定学术不端但有疑似处理
  - 4 英雄不问出处:勿让出国成优秀人才的无奈选择
  - 5 教师节前夕,两位老教授各获百万元重奖
  - 6 南京理工大学职称改革:没有论文也能评教授
  - 7 “论文大神”两年前被打假,未撤下文章仍过百
  - 8 2018年拉斯克奖揭晓
  - 9 迄今最大规模全球同行评议报告发布
  - 10 邓了新院上话高考:我们是那个时代的受益者
- [更多>>](#)

- 编辑推荐博文
- 教学与科研的关系到底要如何处理
  - 时间的“流逝”
  - 中学生科学素养之愚见
  - 它因为人类的保护,成了博物馆里的骸骨
  - 不戴泳镜游泳与鲁棒性
  - 迷你组织生物三维打印新方法
- [更多>>](#)

- 论坛推荐
- AP版数理物理学百科 3324页
  - 物理学定律的特性 Feynman
  - 波恩的光学原理
  - 弦论的发展史
  - 时间与物理学
  - 矩阵分析 霍恩 (Roger A. Horn) 著
- [更多>>](#)

据悉,《中国儿童青少年身体活动指南》的完整版刊登在《中国循证儿科杂志》上,为了便于家长、老师和学校对指南的理解,工作组还特意制定了指南的简版,并且制作了相应的微信版指南,发布会当天同步通过上海疾病预防控制中心、上海市教委以及上海市体育局等官方网站及微信号,以图文并茂的形式向公众正式发布传递这部指南的主要推荐意见。今后,指南工作小组还会对该指南进行定期的更新,及时补充更多该领域的最新研究证据,为孩子、家长和社会提供最新、最科学的建议。

打印 发E-mail给:

以下评论只代表网友个人观点,不代表科学网观点。

目前已有0条评论

[查看所有评论](#)

需要登录后才能发表评论,请点击 [「登录」](#)

[关于我们](#) | [网站声明](#) | [服务条款](#) | [联系方式](#) | 中国科学报社 京TCP备07017567号-12 京公网安备110402500057号

Copyright © 2007-2018 中国科学报社 All Rights Reserved

地址:北京市海淀区中关村南一条乙三号

电话: 010-62580783