

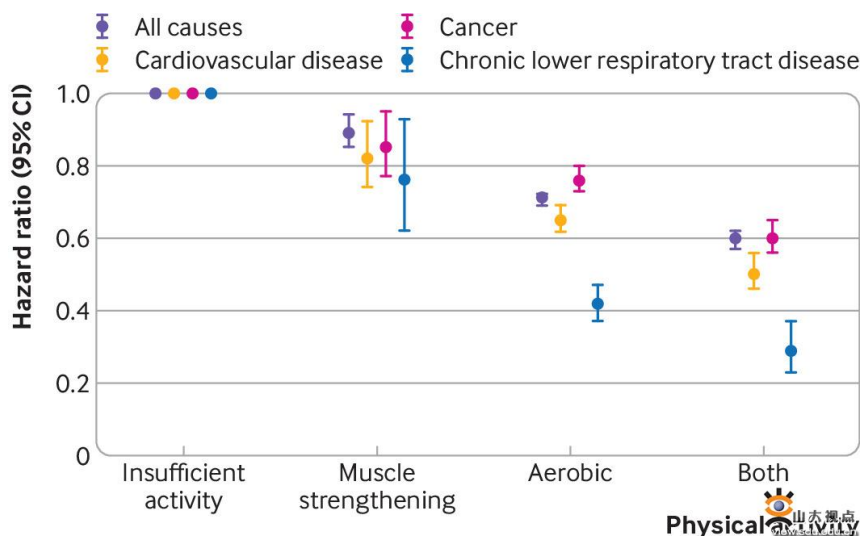
[视点首页](#) > [学术纵横](#) > 正文

## 席波教授团队在BMJ发表运动与人群健康的合作研究成果

发布日期：2020年07月02日 13:51 [点击次数：2760](#)

[本站讯] 近日，公共卫生学院席波教授科研团队与美国德克萨斯大学医学分校Sreenivas P Veeranki研究员、澳大利亚塔斯马尼亚大学Costan G Magnussen研究员共同合作，在国际顶尖医学杂志BMJ（最新影响因子：30.223）发表题为“运动与人群健康”的研究成果。公共卫生学院赵敏博士为第一作者，山东大学为第一单位。

既往研究表明，缺乏运动是引起全球慢性非传染性疾病的主要危险因素，每年导致全球9%的人群死亡和538亿美元的医疗支出，给社会和经济带来沉重的疾病负担。尽管如此，缺乏运动仍然是全球尚未解决的公共卫生问题。2018年，美国卫生与公众服务部发布第二版运动指南，再次强调运动是良医，成年人每周至少进行150分钟的中强度有氧运动（如慢跑、跳舞等）或75分钟的高强度有氧运动（如快跑、篮球等），或者二者的组合量；同时，还应进行每周2次以上的健身运动。遗憾的是，本研究表明，在全人群中，仅有16%的人同时满足指南推荐的有氧和健身运动量；仅有24%满足指南推荐的有氧运动量；仅有4.5%满足指南推荐的健身运动量。



席波教授研究团队纳入近50万成人数据，随访约9年时间，结果表明，与不常运动的人相比，同时满足2018年指南推荐的有氧和健身运动量，能降低40%的死亡；仅满足指南推荐的有

### 最新发布

- 齐鲁医学院专题研究学生返校工作
- 寒假报道（10）：做好学校寒假...
- 机械工程学院开展“家校协同育...
- 山东大学持续深入推进家校协同...
- 筑造梦港湾，山大二院青年文明...
- 春天里吹响山大创新创业教育的...
- 寒假报道（9）：多措并举织密寒...
- 机械工程学院本科生党支部开展...
- 山东大学第二医院慰问健康守护者
- 材料科学与工程学院留学生迎...

### 新闻排行

- 山东大学召开2020年度中层领导 ...
- 陈玉国教授团队在Nature Commun...
- 山东大学召开2021年校领导班子 ...
- 山大4基地入选基础学科拔尖学生...
- 山东大学召开2020年度学校领导 ...
- 国家重点研发计划“工业窑炉协 ...
- 樊丽明一行检查在建基建工程并 ...
- 山东大学领导班子召开2020年度 ...
- 于晓教授团队合作在CELL发文揭 ...
- 山东大学新获批两项国家留学基 ...

### 山大日记

### 山大人物

### 视点微信

### 互动话题

### 视点图志

氧运动量，能降低29%的死亡；仅满足指南推荐的健身运动量，能降低11%的死亡。此外，满足指南推荐的运动量还能降低心血管疾病、肿瘤、慢性下呼吸道感染、流感与肺炎以及老年痴呆等死因死亡。该研究还指出，每周进行150分钟的低中强度运动与每周进行75分钟的高强度运动的健康获益相当，公众可根据自己的身体状况选择合适强度的运动类型。

该研究得到了山东大学攀登计划创新团队（张运院士领衔）、山东大学人文社科青年团队和澳大利亚国家心脏基金的资助。

精彩视频



### Research

## Recommended physical activity and all cause and cause specific mortality in US adults: prospective cohort study

BMJ 2020;370 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.m2031> (Published 01 July 2020)  
Cite this as: BMJ 2020;370:m2031

Article	Related content	Metrics	Responses	Peer review
---------	-----------------	---------	-----------	-------------

Min Zhao, lecturer of nutritional epidemiology<sup>1,2</sup>, Sreenivas P Veeranki, director of health economics and outcomes research<sup>3,4</sup>, Costan G Magnussen, senior research fellow of cardiovascular epidemiology<sup>5,6,7</sup>, Bo Xi, professor of cardiovascular epidemiology<sup>8</sup>

<sup>1</sup> Department of Nutrition and Food Hygiene, School of Public Health, Cheeloo College of Medicine, Shandong University, Jinan, China

<sup>2</sup> The Key Laboratory of Cardiovascular Remodeling and Function Research, Chinese Ministry of Education, Chinese National Health Commission and Chinese Academy of Medical Sciences, The State and Shandong Province Joint Key Laboratory of Translational Cardiovascular Medicine, Department of Cardiology, Qilu Hospital, Cheeloo College of Medicine, University, Jinan, China

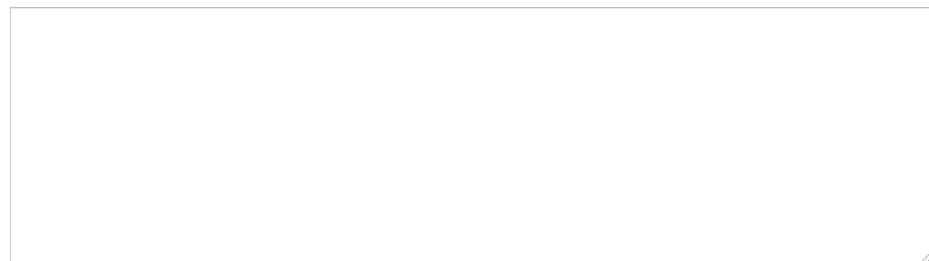


论文链接: <https://www.bmj.com/content/370/bmj.m2031>

【供稿单位: 公卫学院 作者: 羊柳 赵婧婧 编辑: 新闻网工作室 责任编辑: 张丹丹】

### 相关阅读

- 李敏勇教授团队发表光控CRAC通道研究成...
- 【2018】陈子江教授团队开展的生殖研究...
- 【2017】佟振合院士团队王一峰教授课题...
- 【2017】佟振合院士团队孙嶝课题组研究...
- [微博]陈子江教授团队开展的生殖研究成...
- 【2017】张运院士团队重要研究成果在《...
- 【2017】张运院士团队重要研究成果在《...
- 【2017】生命学院赵小凡教授课题组在美...
- 【2016】高成江教授课题组抗病毒免疫研...
- 【2018】李占扬团队研究成果入选中国科...
- 环境科学研究团队冯奎双教授在Nature子...
- 陈耀教授课题组的研究成果入选美国天文...



验证码  7558 看不清楚,换张图片

共0条评论 共1页 当前第1页 拖动光标可翻页查看更多评论

免责声明

您是本站的第: **69982862** 位访客

您是本站的第: 64104994 位访客

新闻中心电话: 0531-88362831 0531-88369009 联系信箱: xwzx@sdu.edu.cn

建议使用IE8.0以上浏览器和1366\*768分辨率浏览本站以取得最佳浏览效果

