

广东省和梅州市成年人体质的比较

杜光宁

(嘉应大学 体育系, 广东 梅州 514015)

摘 要:通过对梅州市 2 157 名成年人的形态、机能、素质 3 类指标的测试结果进行比较分析,并且和广东省成年人人体质平均指标在 9 个方面进行了比较研究。结果表明:梅州市成年人人体质合格率低于全省平均值 2.2%,在身高、肺活量等 5 个方面低于全省平均水平,而在体重、握力、成人柔韧性等方面高于全省平均水平。另外,梅州市 5 类不同职业人群体质的状况依次为机关人员、商业人员、科教人员、农业人员、工业人员。

关 键 词:体质;成年人;广东省梅州市

中图分类号:G80 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)06-0022-03

A comparative study about average status of adult's constitution between Meizhou city and Guangdong province

DU Guang-ning

(Department of Physical Education Jiaying University, Meizhou 514015, China)

Abstract: Indices of morphology, function and quality of 2157 adults were tested here. All the subjects were Meizhou was choosed from five group such as farmer, worker, business man, teacher and staffer, residents and analysed and compared the testing results, and further compared all the results with average value of Guangdongnese in 9 parts. We got two conclusions. The first is the eligibility rate of Meizhouese' constitution is lower than the average value. And the result from each kind of subjeit is very different. The staffers' constitution is the best, the worker's is lower than the others.

Key words: constitution; adults; Meizhou Guangdong provinec

为了解梅州市成年人体质状况,利用广东省进行成年人人体质监测之机,通过随机抽样对梅州市 2 157 名成年人的身体形态、机能和身体素质测试,结果经过广东省成年人人体质监测中心的统计处理,从而比较全面地获得了梅州市成年人体质的权威性数据资料。本文针对梅州市成年人体质的基本状况进行分析,研究和探讨梅州市成年人体质的特点及其变化发展规律,并将结果和广东省成年人人体质平均状况进行比较,其主要目的是为进一步寻找改善和提高梅州市成年人人体质状况的途径提供参考。

1 研究对象和方法

(1)研究对象:梅州市 7 县(市)1 区 18~60 周岁的男子和 18~55 周岁的女子,共 2 157 名,其中男 1 154 名,女 1 003 名。受测人员为农业、工业、商业、科教和机关等 5 类人群,其中农业 432 名,男 235 名,女 197;工业 438 名,男

231 名,女 207 名;商业 423 名,男 227 名,女 196 名;科教 423 名,男 226 名,女 197 名;机关 441 名,男 235 名,女 206 名。受测者年龄分为男子 8 个年龄段,女子 7 个年龄段,即 18~25 周岁为一个年龄段,26 周岁以上每 5 周岁为 1 个年龄段。其中 18~40 周岁为甲组,共 1 159 名,男 579 名,女 580 名;41~60 周岁(女性 55 周岁)为乙组共 998 名,男 575 名,女 423 名。

(2)研究方法:根据 1997 年中国成人人体质监测要求对成年人的形态、机能、素质 3 类指标进行测试。

2 结果

2.1 梅州市成人人体质同广东省成人人体质比较

(1)梅州市成年人体质的总体评价以及同广东省成年人人体质平均状况的比较(表 1)。按照《中国成年人人体质测定评价标准》进行评价,梅州市成年人人体质合格率为 80.5%,低

收稿日期:2001-05-25

作者简介:杜光宁(1965-),男,广东潮州人,讲师,研究方向:体育教学。

于全省平均值 2.1%,其中优秀为 12.6%,良好为 26.6%,低于全省平均水平。尚有 19.5%的成年人体质标准处于合格以下水平,高于全省平均水平。从这个比率看,梅州市成年人体质状况在我省属中等偏下水平。

表 1 梅州、广东成年人体质测定结果比较 %

水平	总体		男性		女性	
	梅州	广东	梅州	广东	梅州	广东
优秀	12.6	15.9	12.7	15.3	12.5	16.5
良好	26.6	28.8	26.4	28.1	26.7	29.8
合格	41.3	37.9	40.6	37.8	42.1	37.9
合格以上	80.5	82.6	79.7	81.2	81.3	84.3
不合格	19.5	17.4	20.3	18.8	18.7	15.7

1)梅州市成年人体质具体指标的测试结果评价以及同广东省成人体质平均状况的比较(表 2)。反映成年人形态指标的测试结果:梅州市平均身高男子为 166.6 cm,女子为 156.2 cm,分别低于全省平均值 0.8 和 0.7 cm;体重平均男子为 63.1 kg,女子为 54.2 kg,均高于全省平均值 0.2 kg。

2)反映心肺功能的肺活量指标的测试结果:男子平均值为

为 3 227 mL,女子平均值为 2 393 mL,分别低于全省平均值 73 和 120 mL。

3)反映心血管机能的台阶实验指数测试结果:平均值男子为 55.8,女子为 56.5,分别低于全省的平均值 0.8 和 1.0。

4)反映力量和力量耐力的各项指标测试结果:握力男子平均值为 451 N,女子为 303 N,分别高于全省平均值 4.3 和 10 N;40 岁以下纵跳男子平均值为 43.8 cm,女子为 25.7 cm,分别低于全省平均值 0.9 和 0.8 cm;40 岁以下男子俯卧撑平均值为 26 次,高于全省平均值 1.2 次,40 岁以下女子 1 min 仰卧起坐平均值为 16 次,低于全省平均值 2.3 次。

5)反映 40 岁以下成年人的灵敏性指标测试结果:10 m × 4 往返跑平均值男子为 12.6 s,女子 14.9 s,分别慢于全省平均值 0.1 和 0.3 s。

6)反映 40 岁以下柔韧性的坐位体前屈测试结果:平均值男子为 5 cm,女子为 8.5 cm,分别优于全省平均值 1.9 和 0.6 cm。

7)反映 40 岁以上成年人平衡能力的闭眼单足站立测试结果:男子平均值为 21 s,高于全省平均值 2.8 s,女子为 20 s,低于全省平均值 0.8 s。

8)反映 40 岁以上成年人反应时的测试结果:平均值男子为 0.21 s,女子 0.22 s,均低于全省平均值 0.1 s。

表 2 广东、梅州成人各项体质测试比较

省市	身高/cm		体重/kg		肺活量/mL		台阶指数		握力/N		纵跳高/cm	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
广东	167.4	156.9	62.9	54.0	3 350	2 513	56.6	57.5	447	293	44.7	28.5
梅州	166.6	156.2	63.1	54.2	3 277	2 393	55.8	56.5	451	303	43.8	25.7

省市	俯卧撑/(次·min ⁻¹)		仰卧起坐/(次·min ⁻¹)		10 m×4 往返跑时间/s		坐位体前屈/cm		闭眼单足站立时间/s		反应时/s	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
广东	25	—	—	18	12.5	14.6	6.9	9.1	24	19	0.20	0.21
梅州	26	—	—	16	12.6	14.9	5.0	8.5	21	20	0.21	0.22

2.2 梅州市成年人体质变化规律及特点和全省平均值的比较

(1)梅州市成年人总体形态变化:梅州市成年人的身高平均值各年龄段变化不大;50 岁以前的体重随年龄的增长增大,50 至 55 岁段略有减小,56 至 60 岁男性继续增大。全市成年人身高标准体重正常率为 60.7%,比全省平均值高出 3.2%;超重现象接近全省平均水平;偏轻现象占 29.6%,低于全省平均值 3.5%。

(2)梅州市成年人总体机能素质变化:梅州市成年人的心肺功能较差,总体合格率为 65.7%,低于全省平均值 4.1%,男、女合格率平均值分别是 62.3% 和 69.6%,分别低于全省男、女平均值 3.7% 和 4.7%,在 36 至 40 岁年龄段下降趋势明显,职业间差异较大(P<0.01)。反映心血管机能的台阶实验指标,总体合格率为 69.1%,高出全省平均值 1.5%,男、女合格率平均值分别高出全省平均值 2.2% 和 0.7%,各年龄段变化明显,但职业间差别不明显(P>0.05)。以上两项指标乙组

优于甲组,女性优于男性。

(3)不同职业人群间体质的特点:5 类不同职业人群的测试结果(表 3)表明,职业间体质有非常显著的差异(P<0.01)。5 类人群的体质状况依次为:机关人员、商业人员、科教人员、农业人员、工业人员。机关人员体质明显高于其他人群。机关人员的优秀、良好率均高于其他职业人员,合格率高达 90%,高于全市平均值 9.6%,高出工业人员 16.7%,比其他 3 个职业人员合格率高出至少 8.7%,工业人员体质最差。工业人员的优秀、良好率均低于其他职业人员,合格率仅 73.3%,低于全市平均值 7.1%,除握力及体前屈较好外,其他指标均处于下游。

(4)不同年龄段及性别的体质特点:不同年龄段的测试结果表明,甲组的体质比乙组好(P<0.05)。甲组合合格率平均值为 82.7%,比乙组的 77.8% 高出 4.9%。男子的体质与女子相比,差别不明显(P>0.05)。

表3 梅州市不同年龄段的体质达标状况比较

年龄	%														
	优秀			良好			合格			不合格			合格以上		
	总	男	女	总	男	女	总	男	女	总	男	女	总	男	女
18~25	15.4	15.0	15.9	29.2	34.7	23.8	40.9	39.5	42.4	14.4	10.9	17.9	85.6	89.1	80.1
26~30	10.9	16.3	5.5	24.2	27.2	21.2	42.7	36.7	48.6	22.2	19.7	24.7	77.8	80.3	75.3
31~35	13.9	17.7	10.1	27.4	31.3	23.5	44.9	38.1	51.7	13.9	12.9	14.8	86.1	89.1	85.2
36~40	14.3	15.9	12.9	27.6	31.2	23.9	39.3	32.6	46.3	18.8	20.3	17.2	81.2	79.8	82.8
41~45	7.9	8.9	6.9	23.8	18.5	29.2	40.7	43.8	37.5	27.6	28.8	26.4	72.4	71.2	73.6
46~50	11.8	8.8	15.1	27.5	21.6	33.8	43.6	49.3	37.4	17.1	20.3	13.7	82.9	79.7	86.3
51~55	15.4	9.7	21.4	27.7	23.4	32.1	36.8	43.4	30.0	20.0	23.4	16.4	80.0	76.6	83.6
56~60	8.8	8.8	—	23.5	23.5	—	41.2	41.2	—	26.5	26.5	—	73.5	73.5	—

3 分析与讨论

(1)梅州市成年人人体质状况在我省属中等偏下水平(表1)。这与梅州市的经济发展状况仍处于我省中下游的情况相吻合,约有将近1/4的成年人人体质体能水平达不到合格标准,比例较大,说明梅州市成年人健康体质水平尚不容乐观。

(2)心肺功能和人体健康水平密切相关。在成年人人体质测试中,肺活量和台阶试验指标在一定程度上可反映人体心肺功能水平,而在这两次指标的平均值中,梅州市均低于全省平均值,说明梅州市成年人的锻炼质量不高,这提示我们要有针对性地组织成年人参加体育锻炼,尤其应多参加以有氧健身活动为主、增强心肺功能的锻炼。

(3)上肢力量优于下肢力量及腹部肌肉力量。在这次测试中,梅州市人的上肢力量(握力、俯卧撑)高于全省平均值,下肢力量及腹部肌肉力量(纵跳、仰卧起坐)均低于全省平均

值,说明梅州市人群多以劳动形为主,这提示我们在参加劳动的同时,要加强下肢力量的锻炼。

(4)知识阶层的健康状况优于其他人群(表3)。梅州市知识阶层(机关人员、科教人员)优良合格率最高,说明知识阶层较其他人更重视体育锻炼,这与这类人群生活有规律、经济收入稳定密切相关,这提示我们在继续改善和提高广大知识分子健康水平的同时,要努力做好工厂、农村的健身宣传普及工作,大力提高工农业人员的体质健康水平。

参考文献:

- [1] 广东省体育运动委员会. 广东省成年人人体质研究报告[M]. 广州:广东科技出版社,1999.

[编辑:邓星华]

(上接第21页)应设置培训、科研、信息咨询、业绩评估等部门,并创立社会体育指导员刊物,工作人员为专职。在行业协会中,培训部门负责业务培训,按“纲”施教,保证质量,做好师资和教材建设工作。培训应侧重于管理理论知识和具体健身方法,突出针对性和实用性。信息部门通过电脑存档,跟踪调查,及时地了解各社会体育指导员的情况和各俱乐部、指导站、健身活动点的信息反馈,为他们之间的链接牵线搭桥,担负起“红娘”的责任。评估部门负责建立激励机制和考核评估体系并进行具体的操作。咨询部门面向广大的市民,自己创立电台,开辟健身热线,为市民提供运动方,介绍健身方法,推介健身器械,解决市民在健身中遇到的问题。科研部门要针对广州市的具体情况,研究广州市社会体育在发展过程中存在的新问题,提出相应的对策,预测广州市社会体育发展的方向,并根据广州市民的兴趣、爱好,创立一些娱乐性强,效果理想、易于推广的健身项目,从而形成以专职为核心,以资源共享为内容的社会体育指导员运作新机制。

3)强化政府职能,积极扶持业余体育社团、社区体育组织、群众性俱乐部发展。在统筹规划、积极发展的前提下,从政策、财力、物力等方面由政府部门给予必要的保障,或者给

予税收、场地租赁等方面的优惠、鼓励一些收费低廉、能产生社会效益的群众性俱乐部创立和发展,使其真正成为群众进行体育健身训练的中心,成为社会体育指导员发挥作用的阵地。

4)倡导义务指导,规范有偿服务。对于长年无私奉献的社会体育指导员在精神上给予表彰,对有偿服务的收费方式进行规范,创造良性的竞争环境,促进广州市社会体育指导员数量上规模,质量上档次,进而形成以兼为主,专兼共存,义务和有偿服务共存的社会体育指导员新格局。

参考文献:

- [1] 国家体委群体司. 社会体育指导员手册[M]. 天津:天津人民出版社,1994.8-25.
[2] 李树怡. 我国社会体育指导员现状调查[J]. 体育科学, 1999,19(4):9-12.
[3] 广东年鉴编撰委员会. 广州年鉴[M]. 广州:广州年鉴出版社,1998.268-272.

[编辑:邓星华]