

校主要集中在兰州市,境内海拔一般为 1500~2000 m,日照时数 2583.9 h,属温带半干旱气候。在每年的 4~10月,大部分时间为晴天,太阳光紫外线辐射指数为 5级以上^[4],对人体皮肤伤害较大,容易诱发皮肤性疾病。在各类型疾病中,高血压患病率达到 16.8%,这很可能和体育教师自身的身体状况有关。据调查表明,甘肃省高校体育教师体重超重与肥胖率达到了 33.6%^[5],而肥胖是诱发高血压病的主要因素之一。

就体育教师运动损伤与身体疾病致病影响因素看,主要为场地设施问题(49.2%)、天气与气候因素(44.2%)、过度疲劳(30.6%),其影响因素比例较小。有研究表明,甘肃省高校普遍存在体育经费投入不足的现象^[6],高校供体育教学活动的室内篮球场馆很少,所建体育场地多为水泥材料铺设而成的室外场地,场地建设缺乏技术标准和专业指导,所铺的运动场地硬度大,地面滑,再加上所调查的高校在地理位置上属黄土高原湿陷区,地面容易下陷和断裂,并且由于缺乏资金,对场地不能进行有效的维护,造成运动场地平整度较差,运动中对腰部、膝关节、踝关节等部位的伤害很大,从而容易形成运动损伤。

4 结论与建议

4.1 结论:①甘肃省高校体育教师运动损伤与身体疾病患病率均体现出高发性的特征,男教师明显高于女教师,专业课教师高于公共课教师,体育教师运动损伤患病率随职称的升高呈明显

增加的趋势。②膝关节运动损伤与皮肤病(主要为日光性黑斑和日光性皮炎)是体育教师的职业流行病。③场地设施问题、自然环境与天气因素、过度疲劳是致病的主要因素。

4.2 建议 针对甘肃省高校体育教师运动损伤与身体疾病的流行病学特征,应加强标准化体育场馆建设力度,合理配置体育教师任职数,减轻教师的工作负荷,增强体育教师卫生保健和防护意识,从而最大限度地减少体育教师运动损伤与身体疾病的发生。

5 参考文献

- [1] 袁音,王安平.甘肃省本科院校体育课程现状研究.甘肃政法学院成人教育学院学报,2005(3):118-120.
- [2] 人体解剖学编写组.人体解剖学,3版.北京:高等教育出版社,1989:95-98.
- [3] 全国体育学院教材委员会.运动医学.北京:人民体育出版社,1990:277-278.
- [4] 李志荣,田刚.甘肃省情知识简明读本.兰州:兰州大学出版社,2005:5-6.
- [5] 张晓刚.甘肃省高校体育教师健康状况分析.中国学校卫生,2005,26(10):884-885.
- [6] 郭卫,徐光荣.西北地区高等学校体育现状与对策研究.体育科学,2003,(5):79-81.

(收稿:2008-10-28)

(本文编辑:刘淑英)

兰州市行政机关工作人员肥胖及体育锻炼的状况

【流行病学与预防保健】

Obesity and Physical Exercise among Staff of Administrative departments

王东良¹,张胜林²,李小唐²

WANG Dong-liang ZHANG Sheng-lin LIXiao-tang

摘要 目的 通过体重状况了解兰州市市政机关工作人员体质健康的现状,为合理地制定行政机关的工作与休息提供科学依据。**方法** 采用文献研究法、调查法、测量法、数据统计法进行分析。**结果** 兰州市 352名年龄在 20~39岁的市政机关工作人员中,体重超过标准体重的 108人,占 30.68%。其中男性 70人,占 19.89%;女性 38人,占 10.80%。373名年龄在 40~59岁的市政机关工作人员中,体重超过标准体重的为 223人,占 59.70%。其中男性 138人,占 37.00%;女性 85人,占 22.79%。**结论** 从身体健康状况来看,总体上女性健康状况优于男性。男性健康存在的主要问题是肥胖,占超重总人数的 62.84%。

关键词 行政人员;肥胖;体育锻炼

中国图书资料分类号:R181.3

文献标识码:B

文章编号:1004-1257(2009)08-0834-03

Subject Obesity and Physical Exercise among Staff of Administrative departments

Authors WANG Dong-liang ZHANG Sheng-lin LIXiao-tang (Gansu Sports Science Institute Gansu, 730050, China)

Abstract [Objective] Through weight status to understand physical health of administrative staff in Lanzhou City and provide scientific evidence for rational development of working and resting. [Methods] Literature research, investigation, measurement and data analysis were adopted to conduct analysis. [Results] Of 352 aged 20~39 years administrative staff, 108 (30.68%) were overweight, among which 70 (19.89%) were male, 38 (10.80%) were female. Of 373 aged 40~59 years administrative staff, 223 (59.70%) were overweight, among which 138 (37.00%) were male, 85 (22.79%) were female. [Conclusion] Health status of female is better than that of male. Men's major health problem is obesity, accounted for 62.84% of the total number of overweight. **Key words** Administrative staff; Obesity; Physical exercise

随着我国经济的发展,党和政府越来越重视从根本上改善和提高国民的生活水平和身体素质,根据《中华人民共和国体

育法》和《全民健身计划纲要》及《国民体质监测工作规定》,在 2005年开展了全国第二次国民体质监测工作,这是全民健身工作向着科学化迈进的重要标志。因为建立国民体质监测指标体系,开展国民体质监测工作,通过对国民体质状况进行动态观察和比较,可以解决以科学方法客观评价发展体育运动效果的问题。

基金项目:甘肃省科技计划资助项目(0805TCYA011)

作者简介:王东良,男,副研究员,主要从事体育科研工作。

作者单位:1.甘肃省体育科学研究所,兰州市 730050; 2.兰州理工大学体育部

题,从而为衡量全民健身计划实施的成果和体育事业发展的成就,为进一步开展全民健身工作,为有效增强国民体质提供科学依据。2008年我们通过对兰州市 725 名行政机关人员进行了体质测试,依据数据和问卷调查对肥胖问题进行分析研究。

1 测试对象、仪器及方法

1.1 测试对象 市委、市政府、市人大、市政协等市直机关 14 个单位的 725 人,其中 20~39 岁年龄段共 352 人,40~59 岁年龄段 373 人。

1.2 测试仪器及方法 仪器:韩国产 DX-200 身体成分分析仪,DX-200 是采用当今世界最先进的生物阻抗方法(BIA)实现自动化测量过程的仪器。

测试方法:让被测试者站在仪器上,并将仪器的数据线连接到被测试者的身体上,即可得到详细的身体成分数据,包括基础代谢率、脂肪百分比、水分的含量、细胞内外液的分布,同时还将推算出矿物质、蛋白质、肌肉的含量。本研究仅对受试者的体重进行分析。

2 研究方法

2.1 文献资料法 查阅与身体健康、国民体质等相关的文献资料。

2.2 测量法 运用身体成分分析仪对兰州市市政机关工作人员的体成分进行了测量。

2.3 问卷调查法 在测量现场,采用随机抽样的方法,对兰州市市政机关工作人员进行了体育锻炼的问卷调查,发放问卷 280 份,收回 280 份,回收率 100%。其中有效问卷 275 份,有效率 98.21%。

2.4 数据统计法 所有数据在 EXCEL 2007 下完成。

3 结果与分析

3.1 兰州市市政机关工作人员体重测试结果及分析 肥胖被

认为是“一种以脂肪形式储存过多能量的”躯体疾病。肥胖实际是人体体脂含量过高,判定肥胖的标准应以人体的体脂水平为基础^[1-2]。人体标准体重的计算公式为:(身高-100)×0.9,如果体重超过标准体重,则称为超重或肥胖,肥胖度的计算一般采用下列公式:超重百分率(%)=(实际体重-标准体重)÷标准体重×100%。当个人实测体重超过标准体重,在 10%~20% 之间为超重;在 >20%~40% 之间为轻度肥胖;在 >40%~50% 之间为中度肥胖;超过 50% 为重度肥胖^[3]。依据上述划分方法,我们对本次测试的 725 名行政人员的体重状况进行了统计,结果见表 1。

表 1 的数据显示,兰州市 352 名年龄在 20~39 岁的市政机关工作人员中,体重超过标准体重的达到 108 人,占 30.68%。其中男性 70 人,占 19.89%;女性 38 人,占 10.80%。373 名年龄在 40~59 岁的市政机关工作人员中,体重超过标准体重的为 223 人,占 59.79%,其中男性 138 人,占 37.00%;女性 85 人,占 22.79%。可以看出 2 个年龄段市政机关工作人员体重的超重率均超出全国 22.8% 成年超重率^[4],尤其以 40~59 岁年龄段的市政机关工作人员严重,从 2 个年龄段的女性肥胖率看出,女性情况虽好于男性,但情况仍不容乐观,特别是在 40~59 岁的年龄段中,女性的超重率已达到全国成人超重率的水平。

3.2 兰州市市政机关工作人员体育锻炼状况的调查分析 我们把每周参加体育锻炼的次数分成 4 个档次,即每周锻炼 1 次、1、2 次、3、4 次和 ≥5 次,从表 2 统计的结果看出,每周参加锻炼 1、2 次的人数最多,男、女分别达到了 31.9% 和 38.7%,其次为 3、4 次的人数,而两端的比例基本接近。对不参加体育锻炼的情况分为 6 种,表 2 的统计结果显示,因为工作忙,没有时间的锻炼的人数居首,男、女分别达到 31.4% 和 25.5%,而在对女性的统计中,因为自己的惰性、无人组织、无活动场地等因素而不锻炼的人数紧随其后。我们知道,随着社会的发展,公务员工作压力大、工作繁忙、无活动场所等确实是不能参加体育锻炼的客观因素,从而使公务员出现了体重超重倾向。

表 1 兰州市 725 名市政机关工作人员中超重及肥胖人员检出情况 [人(%)]

年龄(岁)	检查人数	超重		轻度肥胖		中度肥胖		重度肥胖		小计		合计
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
20~39	352	40(37.03)	24(22.22)	27(25.00)	10(9.26)	2(1.85)	3(2.78)	1(0.93)	1(0.93)	70(19.89)	38(10.80)	108(100.00)
40~59	373	48(21.52)	36(16.14)	35(15.70)	32(14.35)	51(22.87)	15(6.73)	4(1.79)	2(0.90)	138(37.00)	85(22.79)	223(100.00)

表 2 兰州市 280 名市政机关工作人员参加锻炼情况 (%)

性别	参加体育锻炼的情况 (106 人)				不参加体育锻炼的原因 (174 人)					
	1 次/周	1、2 次/周	3、4 次/周	≥5 次/周	无兴趣	惰性	工作忙没时间	无活动场地	没人组织	其他
男	10.7	31.9	17.3	10.6	13.3	18.5	31.4	19.8	9.3	7.7
女	10.4	38.7	17.3	10.2	11.8	21.2	25.5	13.6	15.4	12.6

4 控制体重和肥胖的建议及对策

4.1 建议 肥胖和超重虽然都有机体热能不平衡的结果,但有不同内涵。平日不爱活动或活动量极少的虚胖者,即使不超重,也会出现体脂过度积聚问题。轻度肥胖除体重超重外,无其他症状,只不过行动不便;中度以上肥胖者危害很大。根据不同年龄段分析,人体在 40 岁以后,因生理上的变化,体内脂肪积累快速增加^[4],此时如不积极地参加体育锻炼,科学健身和注重饮食,就会因体内脂肪过量而产生肥胖症和心血管系统方面的疾病。

4.2 对策 ①挤出锻炼时间,加强开展科学有效、简便易行的健身体育活动。控制体重应包括有氧健身和肌肉健美的活动,

用有氧健身减轻体重或控制体重是通过加大运动强度、运动时间和次数达到最大量地消耗热量,清除脂肪的目的;肌肉健美是针对保持或增加瘦体重和维持基础代谢的,建议每周进行二三次,进行中等强度的重复练习 15 到 25 次。②食物选择:对于体重超重或肥胖的人来说,不必马上就改变饮食习惯,也不必将脂肪吸收降至占热量的 10%,但每天应该尽量减少高脂肪含量的食物,正确地将低脂肪食品结合在一起既能提供能量,满足对蛋白质的需求,又能提供其他营养。③行为方法:行为疗法是控制体重或减轻肥胖的一个重要方法,基本思路是:a)认清你希望改变的行为,特指需要改变的饮食行为;b)分析你的日常饮食行为,计划新的饮食行为。新行为应包括对饮食的调整以及饮食

活动; c)设计新的强化法或奖励法鼓励新的饮食行为。

5 参考文献

- [1] 杨锡让,王从容,张勇,等.运动与身体成分.北京:北京体育大学出版社,1998:10-11.
[2] 邓树勋,王键.高级运动生理学—理论与应用.北京:高等教育出版社,2003:238-252.

- [3] 萨克布莱恩·J著·刘忻,译.运动健康完全手册.长沙:湖南文艺出版社,2002:256-258.
[4] 秦文.全国两亿成人超重.健康文摘报,2006-01-06(3).
(收稿:2008-10-07)
(本文编辑:刘淑英)

通辽市部分 30~70岁居民 高血压状况调查

【流行病学与预防保健】

Survey of Hypertension among Some 30 ~ 70 Year Old Residents in Tongliao City

王朝辉,张艳萍,王风云,陈颖

WANG Zhao-hui ZHANG Yan-ping WANG Feng-yun CHEN Ying

摘要 目的 了解通辽市 30~70岁居民高血压患病现状及其与年龄、性别、文化程度、生活习惯等因素的关系。为预防和控制高血压提供依据。**方法** 采用整群随机抽样的方法,抽取年龄在 30~70岁居民 840人进行调查,包括问卷调查、测身高、体重、血压、脉搏等,对其结果进行流行病学分析。**结果** 社区居民高血压患病率为 43.6%。男性高于女性($\chi^2=17.06, P<0.01$),并有随年龄增长而上升的趋势($\chi^2=148.50, P<0.01$);文化程度越低则患病率越高($\chi^2=26.25, P<0.01$)。**结论** 应建立高血压防治体系,加强危险因素干预、以遏制高血压流行的快速增长趋势。

关键词 居民;高血压;流行病学分析

中国图书资料分类号:R181.3

文献标识码:B

文章编号:1004-1257(2009)08-0836-02

Subject Survey of Hypertension among Some 30 ~ 70 Year Old Residents in Tongliao City

Authors WANG Zhao-hui ZHANG Yan-ping WANG Feng-yun et al. (Tongliao Center for Disease Control and Prevention Inner Mongolia 028000, China)

Abstract [Objective] To understand the relationship between the hypertension status and age sex education and living habit among some 30~70 year old residents in Tongliao and provide evidence for the prevention and control of hypertension. [Methods] Whole group sampling method was adopted. 840 aged 30~70 years residents were investigated in Tongliao including investigations of questionnaire research measure stature avoirdupois blood pressure pulse etc. The results were analyzed via epidemiology. [Results] The prevalence rate of hypertension was 43.6% in community residents male was higher than female ($\chi^2=17.06, P<0.01$), and the trend was ascending with the increasing age ($\chi^2=26.25, P<0.01$). [Conclusion] The prevention and cure system of hypertension should be established and the intervention of hazards should be strengthened to limit the rapid growth of hypertension prevalence.

Key words Residents Hypertension Epidemiology analysis

高血压是一种常见的危害居民健康的疾病,同时又是心脑血管疾病的重要危险因素。通辽地处内蒙古中东部,蒙古族居住较多。为了解居民高血压患病现状。2007—2008年6月笔者对通辽市部分社区 30~70岁居民高血压患病现状及其危险因素进行了流行病学调查。

1 对象与方法

1.1 对象 采用整群随机抽样的方法对学苑等社区进行抽样选年龄在 30~70岁居民作为调查对象。

1.2 方法 采用问卷调查和体检相结合。采用经标准检验合格的台式血压计进行血压测量,受检者测量前休息 5 min 测量 2次取均值。

1.3 诊断标准 按 WHO 标准。收缩压 ≥ 140 mm Hg和舒张压 ≥ 90 mm Hg(1 mm Hg=0.133 kPa)或有高血压病史(近 2周正在服药

者)诊断为高血压^[1]。正常高值为:收缩压 120~139 mm Hg,舒张压在 80~90 mm Hg,正常血压为收缩压 <120 mm Hg,舒张压 <80 mm Hg^[1]。

1.4 统计学方法 应用 SPSS 11.5 软件,数据由专人进行计算机输入,采用卡方检验进行率的比较。

2 结果

2.1 一般情况 此次有效调查共 840人,男性 382人,占 45.5%;女 458人,占 54.5%,男女之比为 1:1.20。文化程度:大学 374人,占 44.5%;高中(中专)236人,占 28.1%;初中 128人,占 15.2%;小学 76人,占 9%;文盲 26人占 3.1%。

2.2 血压情况 840人中高血压患病 366人患病率为 43.6%。血压正常高值为 108人,占 12.9%。

2.2.1 高血压在不同性别中的分布 男女高血压患病率分别为 51.3%和 37.1%(男女性别比为 1:0.87),经趋势性 χ^2 检验差异有统计学意义($P<0.01$),见表 1。

作者简介:王朝辉,女,主管护师,主要从事慢性非传染性疾病的防治工作。

作者单位:内蒙古自治区通辽市疾病预防控制中心,028000