

“动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持”

## 《中国人群身体活动指南(2021)》发布

近日,《中国人群身体活动指南(2021)》(以下简称“指南”)正式出版,这本由国家卫生健康委疾控局指导,中国疾病预防控制中心、国家体育总局体育科学研究所牵头组织编制的指南旨在为科学指导不同年龄人群及慢性病患者身体活动,提升全人群身体活动水平。这是我国首次发布的覆盖全生命周期各个年龄段人群的身体活动指南,对于分类指导不同年龄段人群、慢性病患者具有重要的科学意义和实用价值。

## 身体活动分四类

“身体活动”是指骨骼肌收缩引起能量消耗的一些活动,英文叫“Physical Activity”。身体活动包括所有类型的、各种强度的、各种范畴的活动,就是人们在一天当中出于不同目的做的各种各样的活动都叫身体活动。

按照世界卫生组织的分类,身体活动一共可以分为四大类,第一类是职业性活动,也就是说,你工作中老是动的还是老是坐着的?第二类是交通出行,你是走路还是坐车?第三类是家务劳动。第四类指的是休闲活动,比如下班以后去游泳、跑步、打球。总体来讲,我们称之为“身体活动”。

## 16字原则记心间

指南中的总则是指导中国老百姓开展适度身体活动的最重要的一个原则,概括为16个字就是“动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持”,这是一个通过身体活动来促进健康的总体的理念和基本的原则。

“动则有益”,指的是对于一般平常缺乏身体活动的人,要改变他的静态(即坐着的生活方式)。过去有个说法,身体活动一次要至少坚持10分钟,现在只要能动即可。比如你爬几层楼梯,不是说你一定要爬几层楼、要爬多快、要爬多长时间,慢慢都可以累计起来。

“多动”指的是在原有身体活动水平上增加活动的时间、强度和量,应根据每个人的身体状况进行有度地选择和控制,量力而行。

其次就是观察活动前身体状况,假如觉得疲劳、有不适,就不要做力不从心的活动,即要“适度量力”。

“贵在坚持”,也就是身体活动促进健康不在于一朝一夕,而在于长期坚持。因为人体的各个生理功能和组织结构都有“用进废退”的特点,所以要坚持耐力



的训练,可以使心脏收缩力加强、动脉血管弹性更好、骨骼肌肉更强壮等等。

## 各年龄段人群运动有要求

关于运动时间和强度,指南对各年龄段人群提出不同要求。

针对2岁及以下儿童,一是每天与看护人进行各种形式的互动式玩耍;二是能独立行走的幼儿每天进行至少180分钟(3小时)的身体活动;三是受限时间每次不超过1小时;四是不建议看各种屏幕。

针对3~5岁儿童,一是每天要进行至少180分钟的身体活动,其中包括60分钟的活力玩耍,鼓励多做户外活动;二是每次静态行为不超过1个小时;三是每天视屏时间累计不超过1小时。

针对6~17岁儿童青少年,一是每天进行至少60分钟中等强度

到高强度的身体活动,且鼓励以户外活动为主;二是每周至少进行3天肌肉力量练习和强健骨骼练习;三是减少静态行为,每次静态行为持续不超过1个小时,每天视屏时间累计少于2小时。

针对18~64岁成年人,一是每周进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧活动,或者等量的中等强度和g高强度有氧活动组合;二是每周至少进行2天肌肉力量练习;三是保持日常身体活动,并增加活动量。

针对65岁及以上老年人,一是成年人的身体活动推荐同样适用于老年人;二是要坚持平衡能力、灵活性和柔韧性练习;三是如果身体不允许每周进行150分钟中等强度身体活动,应尽可能地增加各种力所能及的身体活动。

针对慢性病患者,一是慢性病在进行身体活动前应咨询医生,并在专业人员指导下开始进行;二是如身体允许,可参照同龄人的身体活动推荐;三是如身体不允许,仍鼓励根据自身情况进行规律地身体活动。不强调强度,但强调规律。

解读专家:

中国工程院院士 陈君石  
中国疾病预防控制中心营养学  
首席专家 赵文华

## 寒冬里,如何敷一片暖暖的面膜?

想要在寒冷的冬季里让肌肤保持水嫩的状态,保湿类面膜必不可少。但冬天气温低,面部肌肤又太干,直接敷面膜在脸上会让皮肤无法适应,产生冰凉和刺痛感。下面,笔者就来教大家如何敷一片暖暖的面膜,让我们的肌肤随时呈现最棒的状态。

**敷面膜前温水洗脸促进吸收** 在敷面膜前用温水洗脸,预热皮肤,这样敷面膜时有助于面部毛孔舒张,促进面部皮肤血液循环,让肌肤更好地吸收面膜中的水分和精华。

**保湿类面膜可加热** 一般的保湿类面膜在45℃的水温里浸泡5分钟加热是最合适的。但如果浸泡温度过高或加热时间过长,都会破坏面膜的成分。值得注意的是,美白类面膜是不能加

热的,因为美白面膜中含有维C、氨基酸、槲花酸等不稳定成分,加热后再敷面膜就白搭了。

**在环境温暖的地方敷面膜** 在空调房里、浴室中这类比较温暖的地方最适合做面膜,温暖的环境会促进人体全身的血液循环,舒张面部毛孔,再敷上面膜,可以更好地促进面膜有效成分的吸收。

**敷完面膜后赶紧护肤** 面膜中的精华多为水溶性成分,因为不含锁水的油脂成分,如果敷面膜后没有涂抹任何保养品,那么精华成分很快就会挥发,反而造成肌肤发干,所以敷完面膜后我们要赶紧擦一些乳液,这样可以有效地将面膜中的精华成分牢牢地锁在肌肤内。

长沙市第一医院 李丽琴 罗宏

## 手臂和肩部运动(一)

**俯卧撑** 是一项经典训练项目,可以锻炼胸部、肩部和手臂的肌肉。步骤:1.俯卧在地面上,用双手和双脚支撑身体,双臂伸直,重心放在脚心和双手上。挺直背部,使腿部有被拉伸的感觉,这就是我们所说的“俯卧撑姿势”。2.弯曲手臂,使身体下沉,当胸部贴近地面时,将身体推回至起始姿势。

**拳头俯卧撑** 该动作可以提升上半

身力量。步骤:1.俯卧撑姿势,但双手要握拳撑地。2.将身体向左侧移动,把重心转移到左臂,然后弯曲手臂,使身体下沉。3.锻炼时,要试着让左臂承受尽可能多的重量。当胸部贴近地面时,将身体推回至起始姿势。将重心转移到右臂,重复上述动作。

瑞典健身专家 保罗·罗伯特  
来源:《健身圣经》

国家药监局提醒:

## 勿购买“快速美白”“七日白”等产品

俗话说“一白遮百丑”,在我国女性消费者中,对肌肤白皙的追求是重要诉求之一,因此美白类化妆品在中国乃至亚洲深受消费者欢迎。

美白化妆品一般是指有助于减轻或减缓皮肤色素沉着,达到皮肤美白增白效果的化妆品。由于此类产品风险程度相对较高,《化妆品监督管理条例》明确其属于特殊化妆品范畴并实行注册管理。那么,消费者应该如何选用美白化妆品?

首先,应该通过正规渠道选购美白化妆品,购买的产品标签中必须要有国家药监局的产品批准文号,即:如2021年批准的国产祛斑美白类产品为“国妆特字G2021XXXX”,进口产品为“国妆特进字J2021XXXX”。也可以通过国家药监局官网或“化妆品监管”APP核对产品注册信息与实际标签标注信息的一致性。选购时注意区分祛斑美白类中仅具物理遮盖的产品。

避免购买标签上有明显违

规宣称的产品,如“快速美白”“七日白”“医学美白”等,因为有些假冒伪劣产品正是通过这些虚假宣称激发消费者购买欲望,上述宣称的背后常常会涉嫌一些非法添加的情形,如非法添加激素和铅、汞等禁用物质,反复使用激素类产品会使皮肤异常敏感,变成“激素脸”引发依赖性皮炎,严重的会对神经系统等造成危害。

根据季节特点选择适合自己肤质的产品,敏感肌的消费者在局部皮肤试用后再使用。使用前注意仔细阅读产品说明书,尤其是一些警示用语。如使用后出现皮肤红肿、刺痒等症状应立即停用,严重者应及时就医。

在使用美白化妆品的同时一定要尽可能减少日晒对皮肤产生的影响,尤其是使皮肤晒黑的长波紫外线UVA,否则会影影响产品的美白效果,建议在春夏季节外出时配合使用防晒化妆品。

来源:国家药品监督管理局