

# 2010年 澳門市民體質監測 成年人部份 20~59歲

▶ 2010年澳門市民體質監測中成年組是指在本澳就業之20~59歲成年人。2005年進行的澳門市民體質監測中顯示，這一年齡組的澳門成年人，身高在20~29歲期間呈穩定狀態，男性平均為170.1厘米，女性為158.1厘米，其後，隨年齡增長呈緩慢降低趨勢，45歲後降低速度加快。

▶ 體重方面，根據中國肥胖問題工作組建議的以下標準可以衡量體重狀況：

	偏輕	正常	超重	肥胖
BMI範圍	18.5以下	18.5-23.9	24-27.9	28或以上

BMI的計算方法： $\text{BMI} = \frac{\text{體重(kg)}}{[\text{身高(m)}]^2}$

▶ 按照標準，2005年監測的結果顯示20~59歲成年人中的肥胖比例範圍如下：

♂ 男性 3.8~12.4%，30~34歲組肥胖比例最高，占12.4%

♀ 女性 2.0~9.9%，55~59歲組肥胖比例最高，占9.9%，20~24歲組肥胖者最小，卻有28.6%偏輕

▶ 此外，按照國際較為公認的ACSM（美國運動醫學學會）標準，成年男性腰臀比 $\geq 0.94$ ，女性 $\geq 0.82$ 者患有高血壓、II型糖尿病及高血脂等疾病的危險性會大大增加。2005年的調查顯示，澳門成年人腰臀比隨年齡增長而增長，男性在45歲後，女性40歲後，腰臀比超過標準的人數比率急劇增加。而心肺功能和身體素質也隨著年齡的增長而逐漸降低。

▶ 以上各項體質指標的增齡衰退現象，可以由體育鍛煉來加以預防和改善。而通過體質測試將有助於了解到自己的所長與不足，才能有目的地進行運動鍛煉，合理地安排運動計劃，使我們從運動中得到最大的好處和樂趣。因此，參加體質測試是實行體育鍛煉計劃的好開始，以下介紹一下成年組有關體質測試的指標及其意義：

## I. 形態指標

1. 身高：是反映人體骨骼生長發育和人體縱向高度的主要形態指標。

2. 坐高：表示頭、頸部和軀幹的總長度，用身高與坐高或體重的比值，對於評價人體的體型特點具有實際意義。
3. 體重：是反映人體橫向生長及圍、寬、厚度及重量的整體指標。在一定程度上可以反映骨骼、肌肉、皮下脂肪及內臟器官的發育狀況和人體充實度。
4. 胸圍：是指胸廓的最大圍度，可以表示胸廓大小和胸壁肌肉發育狀況，是人體寬度和厚度最有代表性的指標。
5. 腰圍：腰圍在一定程度上反映腹部皮下脂肪厚度，是間接反映人體脂肪狀態的簡易指標。
6. 臀圍：是反映人體體型特點和橫向發育水平的重要指標。對反映肥胖引起疾病的風險較有參考價值。腰臀比例過高提示內臟脂肪分佈較多，患心、腦血管疾病的概率也就相對較高。
7. 肩寬：是描述人體體型特點和橫向發育水平的重要指標。
8. 骨盆寬：是描述人體體型特點的重要指標。
9. 足長：是描述人體體型特點的常用指標。
10. 皮褶厚度：測量各部位的皮褶厚度可反映身體內脂肪的分佈狀況。
11. 體脂率：是指人體內的脂肪在體重中所佔的比率，測量體脂率能真正反映體內脂肪的多少，它是判斷體內脂肪含量比例是否合適的重要指標。現代社會的許多文明病如高血壓、心血管病、肥胖症和營養不良症等，都與人體內脂肪的含量和分佈狀況有密切關係。

## II. 機能指標

1. 脈搏：是瞭解人體心血管系統功能的簡易可行的指標，對早期發現人體心血管疾病具有一定的現實意義。
2. 血壓：血壓包括收縮壓和舒張壓兩個指標。一般來說，收縮壓主要反映心臟每搏輸出量的大小，舒張壓主要反映外周阻力的大小。血壓的測量主要用於衡量心血管系統的功能。成年人正常的收縮壓範圍為90~140 mmHg，舒張壓範圍為60~90 mmHg。
3. 肺活量：指人體呼吸的最大通氣能力，它的大小反映了肺的容積和肺的擴張能力。肺活量的測量主要用於反映呼吸系統的功能。
4. 臺階試驗：是一種簡易的評價心血管系統機能的定量負荷試驗。主要是通過觀察定量負荷持續運動的時間、運動中心血管的反應及負荷後心率恢復速度的關係來評定心血管系統機能水平。

## III. 素質指標

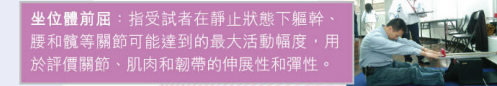
### 1. 反映力量素質的指標：

力量素質指的是肌力和肌耐力，其中肌力是肌肉所能產生的最大力量，肌耐力是肌肉持續收縮的能力。良好的肌力與肌耐力可以維持正確的姿勢與增進工作的效率；肌力與肌耐力不好的人較容易產生肌肉疲勞與腰酸背痛的現象。而要評估人體的力量素質，一般可通過以下指標的測試來評估：



### 2. 反映柔韌素質的指標：

柔韌素質指的是伸展性和彈性。具有良好柔軟度的人，肢體的活動範圍較大，肌肉不易拉傷，關節也不易扭傷。下列指標的測試可用於評估人的柔韌素質：



### 3. 反映靈敏素質的指標：

選擇反應時：反應時是指從接受刺激到開始作出反應所需要的時間，它可以體現人體神經-肌肉系統的協調和快速反應的能力。

### 4. 反映平衡素質的指標：

閉眼單腳站立：是指人體閉上雙眼後單腳站立的時間，可用於評價本體感覺和位置感覺的協調能力。

主辦機構：



澳門特別行政區政府體育發展局  
Instituto do Desporto do Governo da R.A.E.M.

技術支援：



國家體育科學研究所  
Instituto de Investigação Científica e Tecnológica de  
Administração Geral de Desportos de China

協辦機構：



衛生局  
Serviços de Saúde



教育發展局  
Instituto de Educação e Juventude



社會工作局  
Instituto de Acção Social

高等教育輔助辦公室  
Gabinete de Apoio ao  
Ensino Superior



澳門大學  
Universidade de Macau