

2014 年北京市国民体质监测结果公报

——幼儿及成、老年人

根据《中华人民共和国体育法》、《全民健身条例》、《国民体质监测工作规定》及国家体育总局《2014 年国民体质监测工作方案》的要求，在国家体育总局的统一部署下，北京市体育局会同北京市教育委员会、北京市卫生局、北京市统计局、北京市科学技术委员会、北京市财政局、北京市民政局、北京市农村工作委员会和北京市总工会等部门，于 2014 年在完成国家第四次国民体质监测任务的同时，扩大监测样本量，范围涉及北京市各区县。

本次监测对象^[1]为 3~6 岁和 20~69 周岁的北京市市民，监测指标包括身体形态、身体机能和身体素质三个方面。采用分层随机整群的抽样原则，从全市各区县的机关单位、企事业单位、幼儿园、行政村，共获取有效样本 57143 人（含国家样本 7200 人），其中 3~6 岁幼儿 6198 人（含国家样本 1600 人）；20~59 岁成年人 41318 人（含国家样本 4800 人）；60~69 岁老年人 9627 人（含国家样本 800 人）。现将主要监测结果公布如下：

一、2014年北京市市民体质基本状况

(一) 体质单项指标

1. 幼儿

表1 2014年北京市3~6岁幼儿各项体质指标平均数

性别	年龄组 (岁)	身高 (厘米)	坐高 (厘米)	体重 (千克)	胸围 (厘米)	皮褶厚度(毫米)		
						上臂	肩胛	腹部
男	3	103.0	59.0	16.8	53.5	9.0	5.0	5.6
	4	109.4	61.9	19.0	55.6	9.6	5.3	6.2
	5	115.5	64.5	21.3	57.5	9.8	5.5	6.9
	6	121.6	67.2	24.1	59.8	10.3	6.0	7.8
女	3	102.3	58.4	16.3	52.4	9.9	5.6	6.5
	4	107.8	60.8	18.1	53.9	10.3	5.7	6.8
	5	114.4	63.7	20.5	56.0	10.9	6.3	7.8
	6	120.0	66.1	22.7	57.5	11.2	6.7	8.5

表2 2014年北京市3~6岁幼儿各项体质指标平均数(续表)

性别	年龄组 (岁)	安静心率 (次/分钟)	立定跳远 (厘米)	网球掷远 (米)	坐位体前屈 (厘米)	10米折返跑 (秒)	走平衡木 (秒)	双脚连续跳 (秒)
男	3	93.2	77.4	3.5	11.4	8.2	10.4	8.2
	4	90.3	94.9	4.8	10.6	7.2	6.9	6.2
	5	88.5	110.9	6.6	10.1	6.5	4.4	5.0
	6	85.8	124.2	8.6	9.8	6.1	3.4	4.6
女	3	94.3	75.9	3.0	13.1	8.3	10.6	8.0
	4	91.1	91.7	4.0	13.1	7.3	6.6	6.0
	5	90.5	105.6	5.3	13.2	6.6	4.6	5.0
	6	87.4	116.7	6.6	13.8	6.3	3.4	4.7

2.成年人

表3 2014年北京市20~59岁成年人各项体质指标平均数

性别	年龄组 (岁)	身高 (厘米)	体重 (千克)	胸围 (厘米)	腰围 (厘米)	臀围 (厘米)	皮褶厚度(毫米)		
							上臂	肩胛	腹部
男	20-24	173.4	71.9	90.3	83.2	94.4	18.8	21.9	26.0
	25-29	173.5	74.5	92.6	86.0	96.2	19.3	23.9	28.5
	30-34	172.6	76.5	94.4	88.4	97.2	19.6	25.5	30.0
	35-39	171.5	75.3	94.6	89.0	97.2	18.9	24.3	29.2
	40-44	170.5	74.7	94.5	89.3	96.5	18.5	24.9	29.3
	45-49	170.4	74.8	94.2	89.7	96.3	18.1	24.1	29.0
	50-54	170.1	74.3	94.2	90.2	96.2	17.8	24.2	28.9
	55-59	169.7	73.3	93.9	89.4	95.9	18.3	24.5	28.3
女	20-24	161.7	57.4	85.0	74.1	91.7	21.1	21.1	25.3
	25-29	161.4	58.1	85.5	74.8	92.4	21.6	22.0	25.6
	30-34	160.7	59.7	87.0	77.1	93.3	22.3	23.3	26.1
	35-39	160.0	61.0	88.2	78.6	94.2	23.6	24.7	27.9
	40-44	159.1	62.4	89.9	80.6	95.6	24.1	26.0	29.6
	45-49	158.8	62.4	90.1	81.6	95.5	24.1	25.7	30.2
	50-54	158.8	63.4	91.4	83.4	96.5	24.4	26.4	31.3
	55-59	158.1	63.2	91.8	84.4	96.4	23.9	26.1	31.7

表4 2014年北京市20~59岁成年人各项体质指标平均数(续表1)

性别	年龄组 (岁)	肺活量 (毫升)	台阶指数	脉搏 (次/分钟)	收缩压 (毫米汞柱)	舒张压 (毫米汞柱)	握力 (千克)	背力 (千克)
男	20-24	3863.2	53.7	81.1	127.3	73.8	45.0	118.3
	25-29	3871.9	53.9	80.7	127.2	75.4	44.9	120.0
	30-34	3666.2	54.0	80.4	127.2	76.9	44.7	124.1
	35-39	3582.6	55.1	80.2	127.8	78.4	45.1	125.4
	40-44	3376.7	56.4	79.0	127.8	79.2	44.4	
	45-49	3252.9	57.1	79.0	129.3	80.3	44.0	
	50-54	3073.0	57.4	79.2	129.7	80.3	42.4	
	55-59	2942.6	57.2	78.5	131.5	79.3	40.7	

表 5 2014 年北京市 20~59 岁成年人各项体质指标平均数 (续表 2)

性别	年龄组 (岁)	肺活量 (毫升)	台阶指数	脉搏 (次/分钟)	收缩压 (毫米汞柱)	舒张压 (毫米汞柱)	握力 (千克)	背力 (千克)
女	20-24	2564.6	55.6	81.2	115.0	70.9	26.8	65.1
	25-29	2569.7	56.5	80.5	114.1	70.3	26.8	66.5
	30-34	2519.1	57.0	80.0	115.1	70.8	27.0	67.6
	35-39	2427.5	56.8	79.1	117.5	72.6	27.4	69.8
	40-44	2329.1	58.9	78.5	120.0	73.6	27.4	
	45-49	2236.4	60.0	77.3	122.1	74.8	27.0	
	50-54	2138.2	60.5	76.5	124.1	75.3	26.3	
	55-59	2035.6	59.7	76.6	127.0	75.3	25.5	

表 6 2014 年北京市 20~59 岁成年人各项体质指标平均数 (续表 3)

性别	年龄组 (岁)	坐位体前屈 (厘米)	纵跳 (厘米)	闭眼单脚站立 (秒)	俯卧撑 (个)	1 分钟仰卧起坐 (个)	选择反应时 (秒)
男	20-24	7.9	35.9	29.3	27.7		0.448
	25-29	7.2	35.3	28.7	24.9		0.452
	30-34	6.7	33.7	26.3	23.4		0.462
	35-39	6.7	32.6	26.0	23.0		0.482
	40-44	6.6		20.6			0.506
	45-49	6.0		16.2			0.518
	50-54	5.3		13.2			0.538
	55-59	5.2		11.6			0.566
女	20-24	10.9	24.1	32.1		24.6	0.475
	25-29	10.4	23.7	30.9		23.6	0.483
	30-34	9.4	23.5	27.8		23.0	0.488
	35-39	9.4	22.2	28.2		21.4	0.502
	40-44	9.3		23.2			0.528
	45-49	8.9		19.4			0.541
	50-54	8.9		15.0			0.554
	55-59	9.4		10.8			0.588

2. 老年人

表 7 2014 年北京市 60~69 岁老年人各项体质指标平均数

性别	年龄组(岁)	身高 (厘米)	体重 (千克)	胸围 (厘米)	腰围 (厘米)	臀围 (厘米)	皮褶厚度(毫米)		
							上臂	肩胛	腹部
男	60-64	167.9	71.6	93.8	89.6	95.8	16.8	23.4	26.8
	65-69	167.1	70.8	93.3	89.5	95.7	17.3	23.2	26.6
女	60-64	156.9	63.7	92.8	87.0	97.9	24.4	26.7	32.7
	65-69	155.8	62.8	91.9	87.4	97.5	24.0	26.0	32.4

表 8 2014 年北京市 60~69 岁老年人各项体质指标平均数(续表)

性别	年龄组 (岁)	肺活量 (毫升)	脉搏 (次/分钟)	收缩压 (毫米汞柱)	舒张压 (毫米汞柱)	握力 (千克)	坐位体 前屈 (厘米)	闭眼单 脚站立 (秒)	选择反应时 (秒)
男	60-64	2673.5	78.1	133.4	78.7	38.2	3.7	8.8	0.620
	65-69	2494.3	76.8	134.5	77.2	35.9	3.2	8.1	0.640
女	60-64	1841.0	78.3	130.3	75.0	24.3	8.5	8.0	0.649
	65-69	1739.9	77.2	132.9	73.5	23.6	8.1	7.3	0.664

(二) 体质达标率^[2]

北京市总体^[3](包括 3~6 岁幼儿、20~59 岁成年人和 60~69 岁老年人)体质达标率为 89.2%。

1. 幼儿(3~6 岁)

北京市 3~6 岁幼儿体质达标率为 99.0%。男性幼儿体质达标率为 98.7%，女性幼儿为 99.3%；城镇幼儿体质达标率为 99.0%，乡村幼儿为 99.0%。

2. 成、老年人(20~69 岁)

北京市 20~69 岁成、老年人体质达标率为 87.9%。男性成、老年

人体质达标率为 85.5%，女性成、老年人为 90.3%；城镇成、老年人
体质达标率为 88.7%，乡村成、老年人为 83.3%；20~39 岁成年人
体质达标率为 87.1%，40~59 岁成年人为 87.9%，60~69 岁老年人为
89.5%。

二、北京市市民体质变化情况

（一）单项指标的变化

1. 幼儿（3~6 岁）

与 2010 年相比，2014 年 3~6 岁男性幼儿的身高、立定跳远、坐
位体前屈、10 米折返跑、双脚连续跳、走平衡木等指标有所增长，
幅度在 0.2%~10.2%之间；坐高、体重、胸围、网球掷远等指标有所
降低，幅度在 0.0%~0.6%之间（见图 1）。

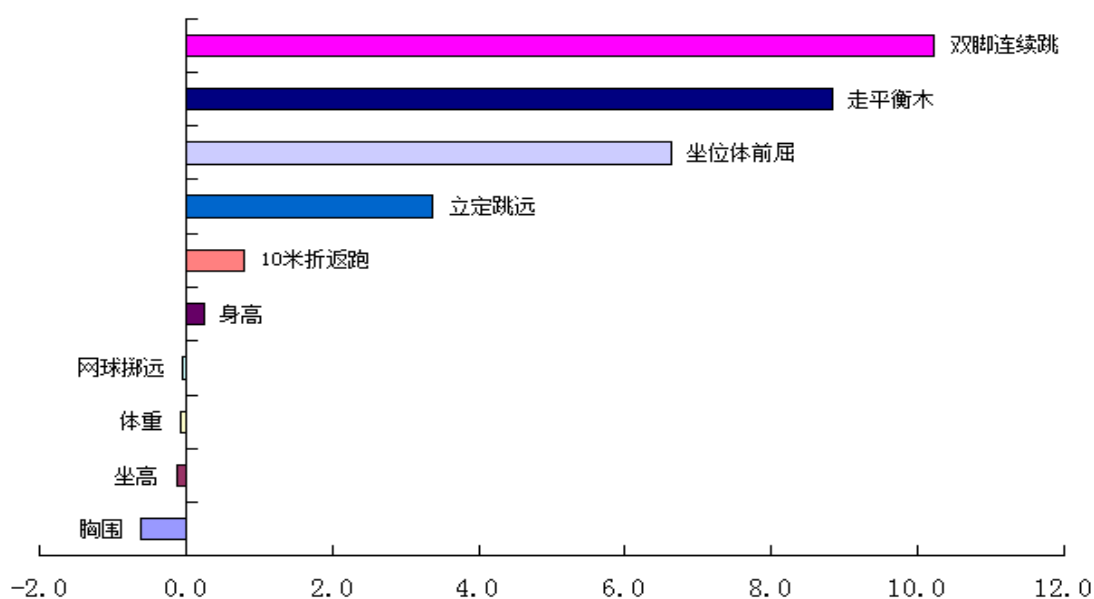


图 1 2014 年与 2010 年 3~6 岁男性幼儿各项体质指标变化百分比

与 2010 年相比，2014 年 3~6 岁女性幼儿的身高、坐高、体重、立定跳远、网球掷远、坐位体前屈、10 米折返跑、双脚连续跳、走平衡木等指标有所增长，幅度在 0.1%~9.1%之间；胸围指标有所降低，幅度为 0.3%（见图 2）。

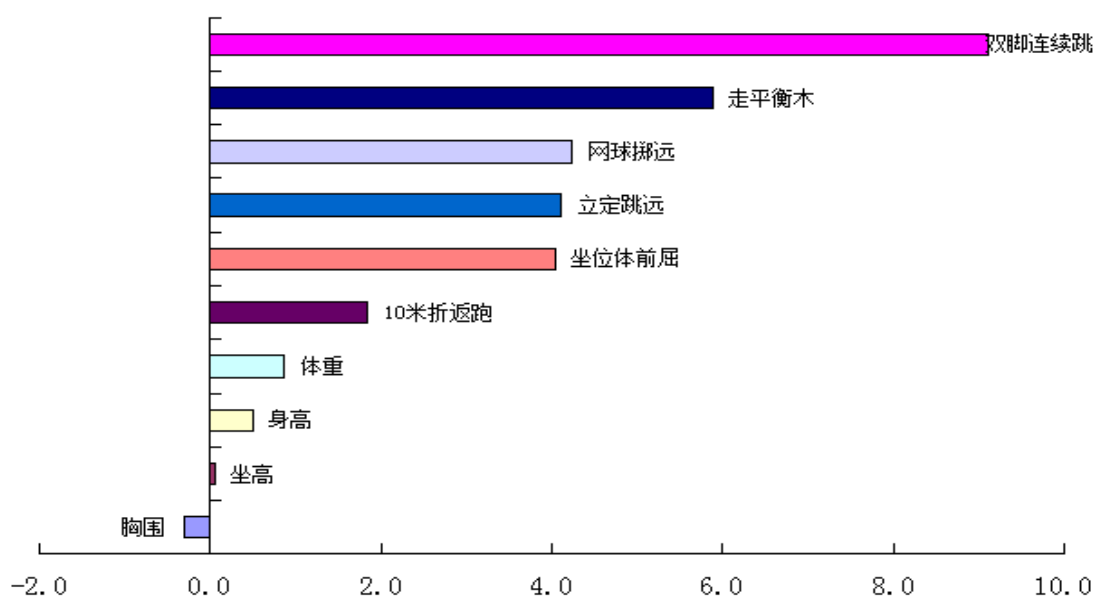


图 2 2014 年与 2010 年 3~6 岁女性幼儿各项体质指标变化百分比

与 2010 年相比，2014 年 3~6 岁城镇幼儿的身高、立定跳远、网球掷远、坐位体前屈、10 米折返跑、双脚连续跳、走平衡木等指标有所增长，幅度在 0.1%~7.0%之间；坐高、体重、胸围等指标有所降低，幅度在 0.3%~1.0%之间（见图 3）。

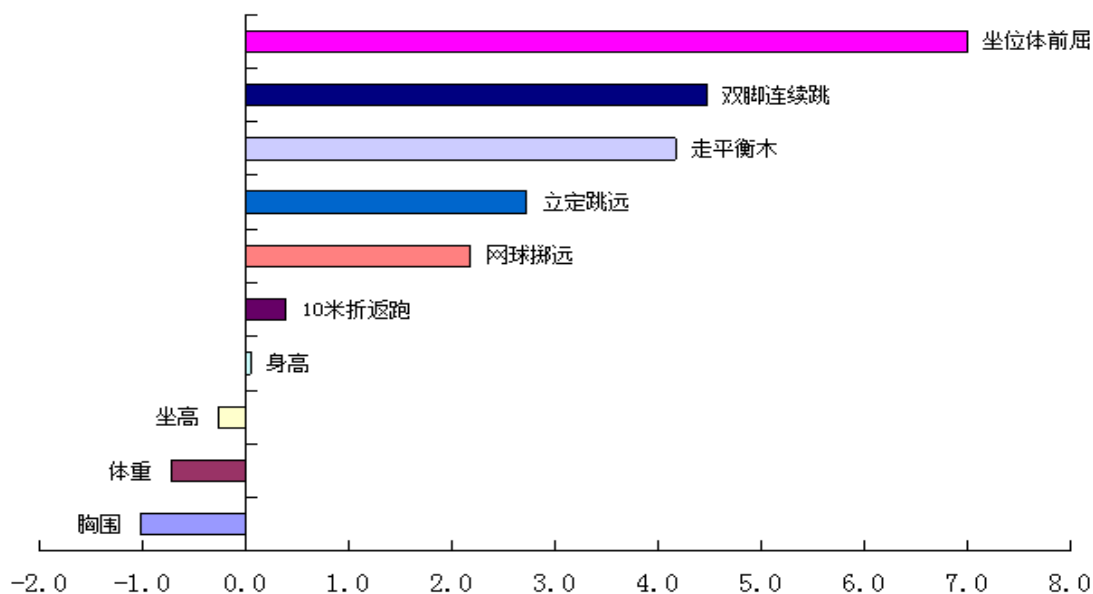


图3 2014年与2010年3~6岁城镇幼儿各项体质指标变化百分比

与2010年相比，2014年3~6岁乡村幼儿的身高、坐高、体重、胸围、立定跳远、网球掷远、坐位体前屈、10米折返跑、双脚连续跳、走平衡木等指标有所增长，幅度在0.1%~14.5%之间。（见图4）。

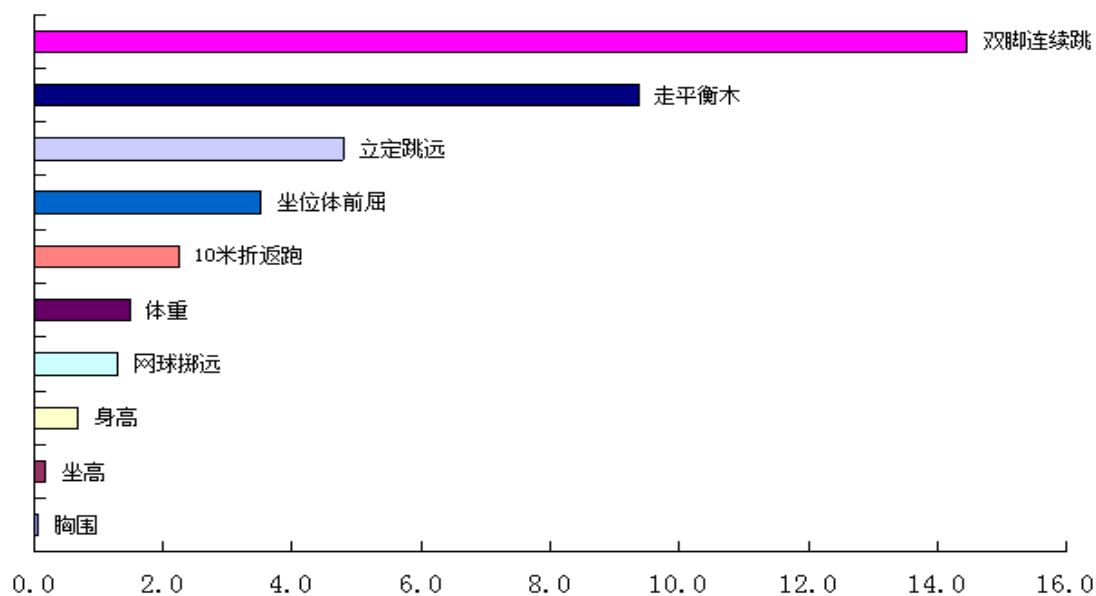


图4 2014年与2010年3~6岁乡村幼儿各项体质指标变化百分比

2. 成年人（20~39岁）

与2010年相比，2014年北京市男性20~39岁成年人的身高、体重、腰围、坐位体前屈、俯卧撑等指标有所增长，幅度在0.2%~5.5%之间；胸围、臀围、肺活量、台阶指数、握力、闭眼单脚站立、背力、纵跳、选择反应时等指标有所降低，幅度在0.8%~24.7%之间（见图5）。

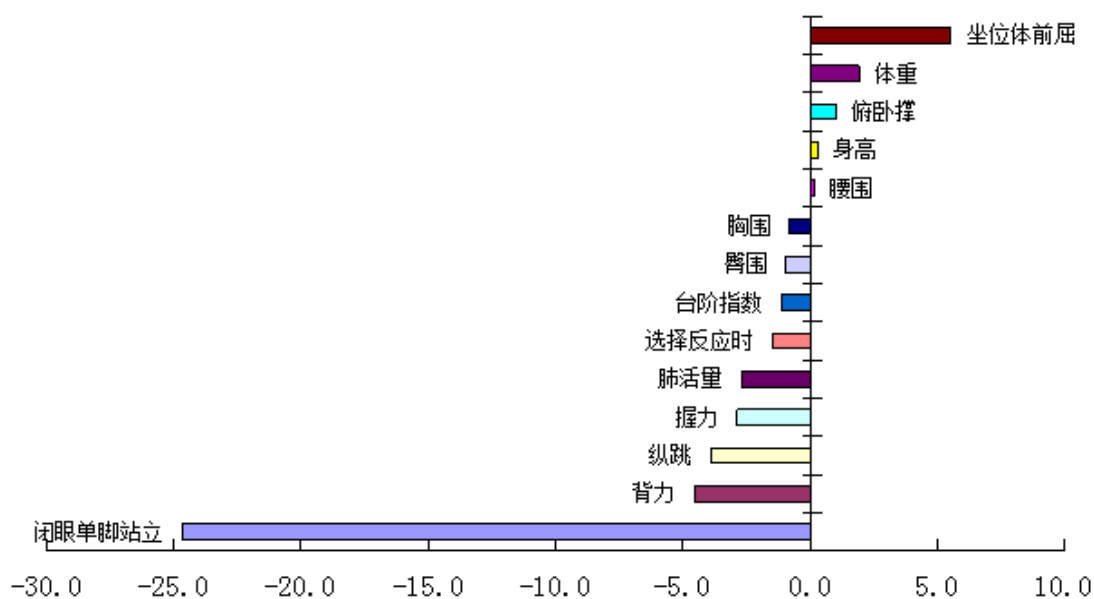


图5 2014年与2010年20~39岁男性成年人各项体质指标变化百分比

与2010年相比，2014年北京市女性20~39岁成年人的身高、体重、坐位体前屈、纵跳、1分钟仰卧起坐、选择反应时等指标有所增长，幅度在0.4%~7.2%之间；胸围、腰围、臀围、肺活量、台阶指数、握力、闭眼单脚站立、背力等指标有所降低，幅度在0.1%~15.5%之间（见图6）。

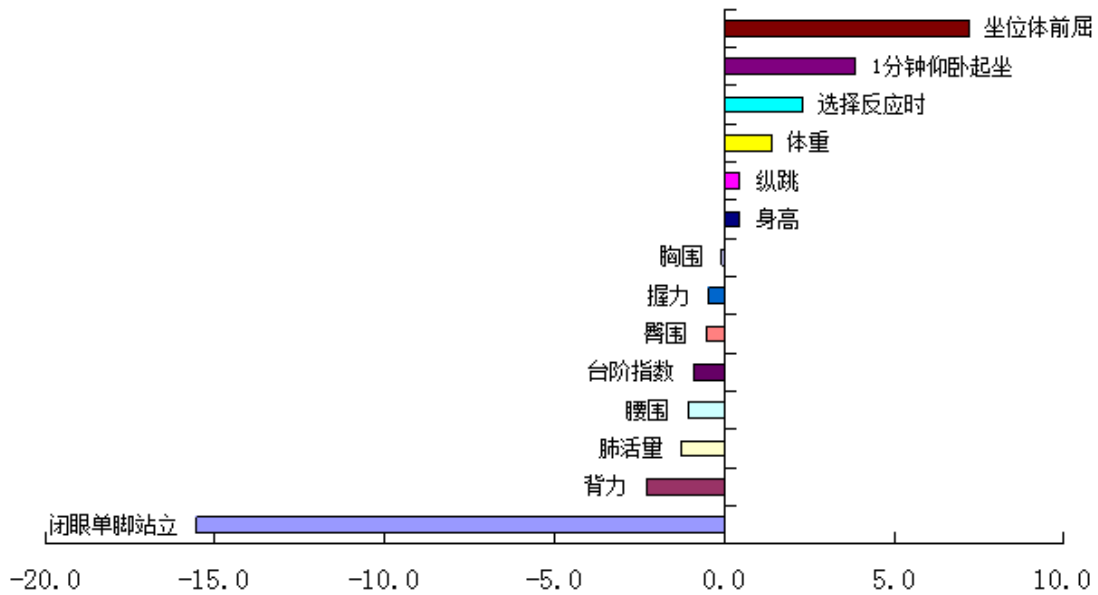


图6 2014年与2010年20~39岁女性成年人各项体质指标变化百分比

与2010年相比，2014年北京市城镇20~39岁成年人的身高、体重、腰围、坐位体前屈等指标有所增长，幅度在0.1%~5.5%之间；胸围、臀围、肺活量、台阶指数、握力、背力、纵跳、闭眼单脚站立、俯卧撑、1分钟仰卧起坐、选择反应时等指标有所降低，幅度在0.3%~26.3%之间（见图7）。

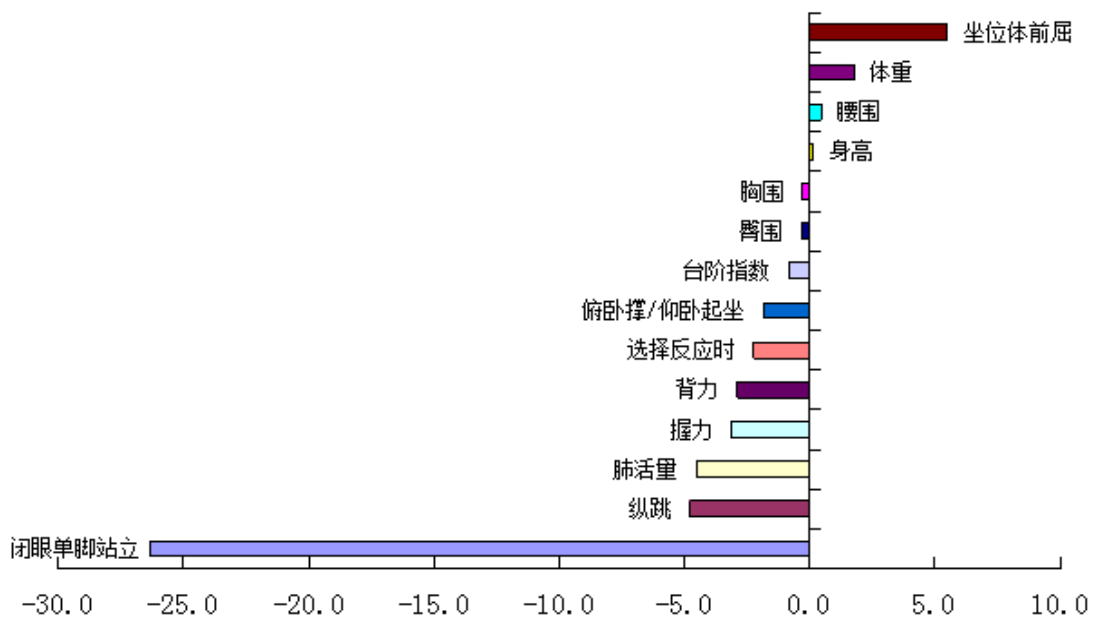


图7 2014年与2010年20~39岁城镇成年人各项体质指标变化百分比

与 2010 年相比，2014 年北京市乡村 20~39 岁成年人的身高、体重、肺活量、坐位体前屈、握力、纵跳、闭眼单脚站立、俯卧撑、1 分钟仰卧起坐、选择反应时等指标有所增长，幅度在 1.0%~17.5%之间；胸围、腰围、臀围、台阶指数、背力等指标有所降低，幅度在 1.0%~8.4%之间（见图 8）。

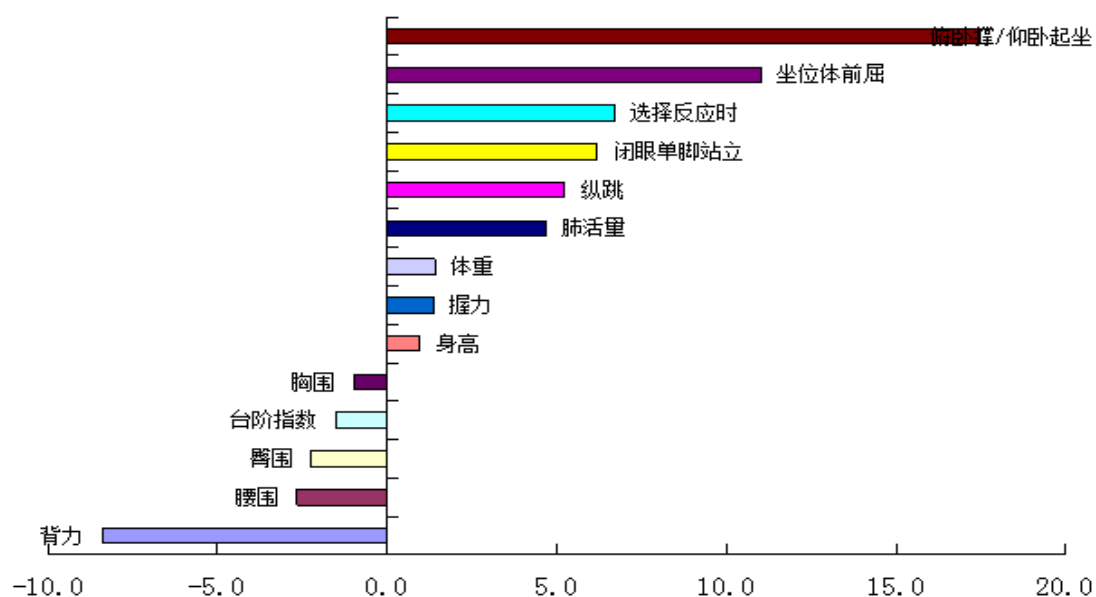


图 8 2014 年与 2010 年 20~39 岁乡村成年人各项体质指标变化百分比

3.成年人（40~59 岁）

与 2010 年相比，2014 年北京市男性 40~59 岁成年人的身高、体重、坐位体前屈、选择反应时等指标有所增长，幅度在 0.4%~35.3%之间；胸围、腰围、臀围、肺活量、台阶指数、握力、闭眼单脚站立等指标有所降低，幅度在 0.9%~9.2%之间（见图 9）。

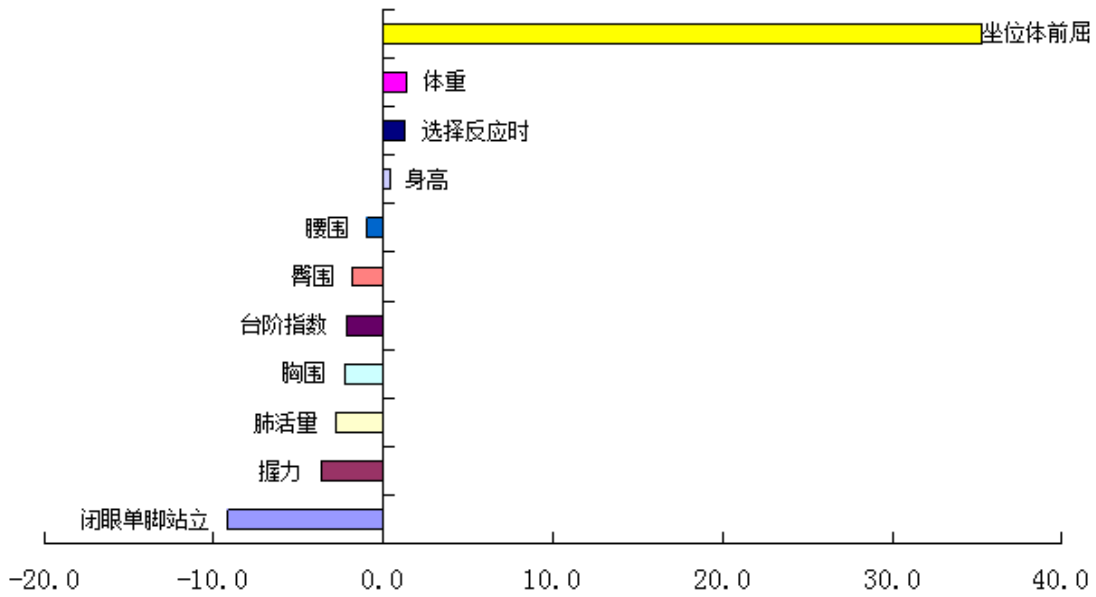


图9 2014年与2010年40~59岁男性成年人各项体质指标变化百分比

与2010年相比，2014年北京市女性40~59岁成年人的身高、体重、胸围、选择反应时等指标数有所增长，幅度在0.1%~1.0%之间；腰围、臀围、肺活量、台阶指数、坐位体前屈、握力、闭眼单脚站立等指标有所降低，幅度在0.3%~9.5%之间（见图10）。

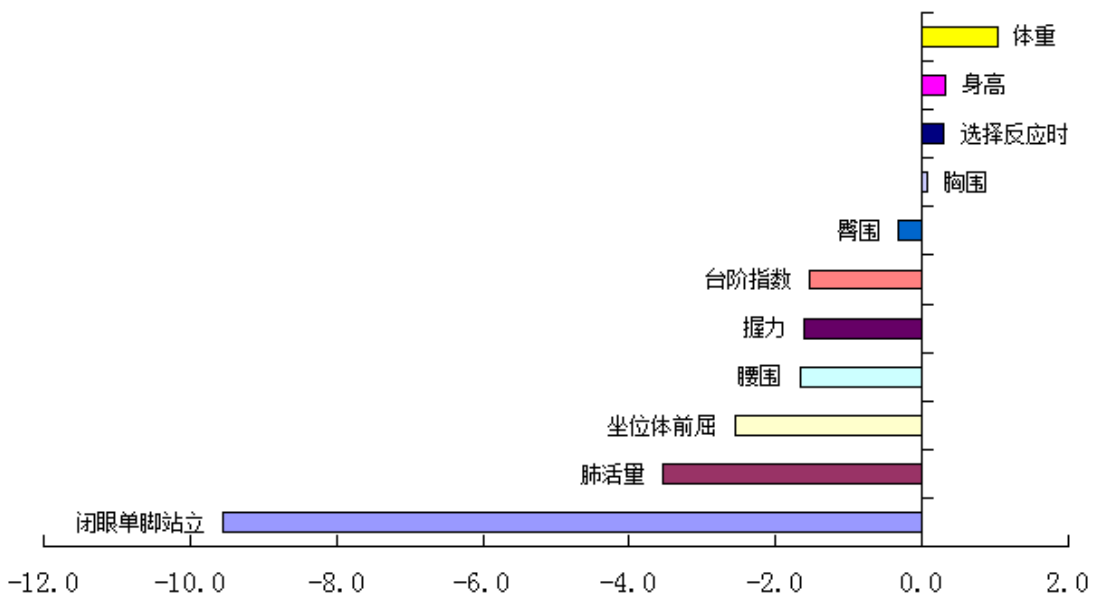


图10 2014年与2010年40~59岁女性成年人各项体质指标变化百分比

与 2010 年相比，2014 年北京市城镇 40~59 岁成年人的身高、体重、坐位体前屈等指标有所增长，幅度在 0.1%~7.8% 之间；胸围、腰围、臀围、肺活量、台阶指数、握力、闭眼单脚站立、选择反应时等指标有所下降，幅度在 0.7%~16.4% 之间（见图 11）。

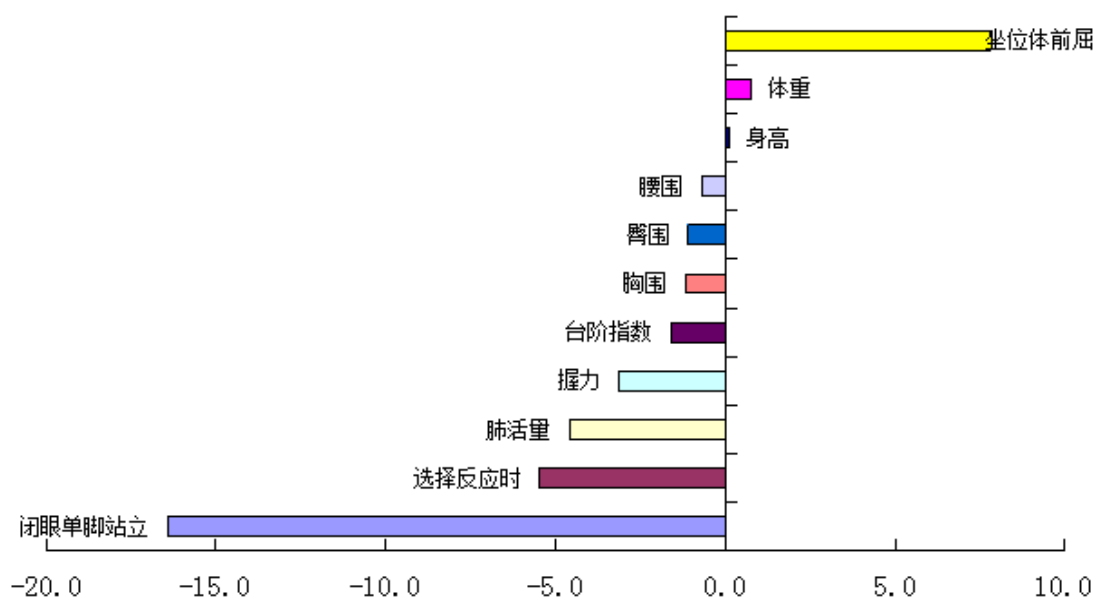


图 11 2014 年与 2010 年 40~59 岁城镇成年人各项体质指标变化百分比

与 2010 年相比，2010 年北京市乡村 40~59 岁成年人的身高、体重、坐位体前屈、闭眼单脚站立、选择反应时等指标有所增长，幅度在 0.8%~15.5% 之间；胸围、腰围、臀围、肺活量、台阶指数、握力等指标有所降低，幅度在 0.5%~2.5% 之间（见图 12）。

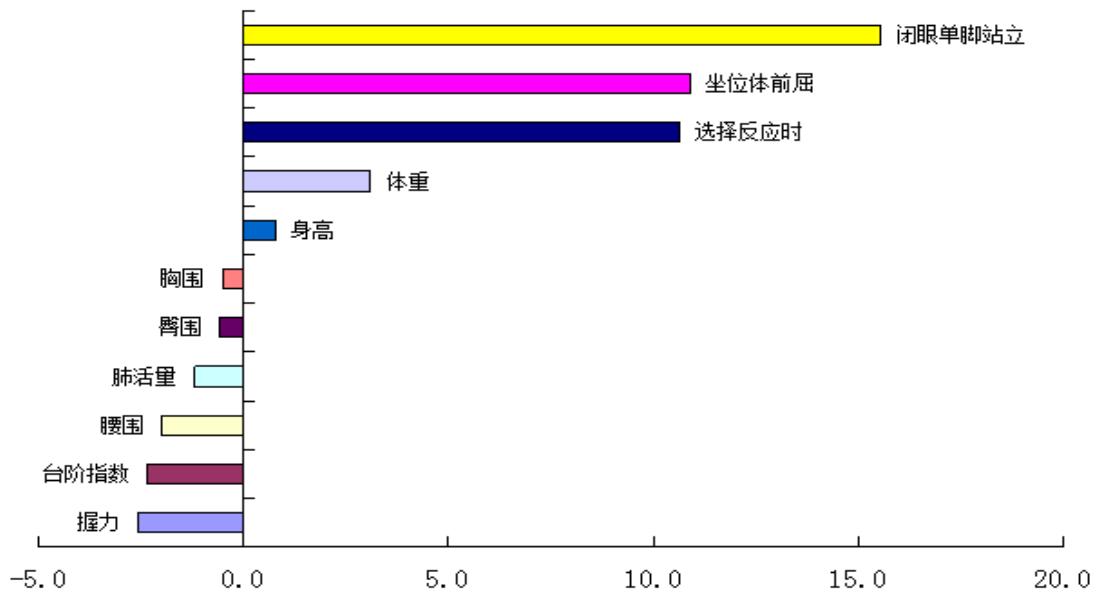


图 12 2014 年与 2010 年 40~59 岁乡村成年人各项体质指标变化百分比

3.老年人（60~69 岁）

与 2010 年相比，2014 年北京市男性 60~69 岁老年人的身高、体重、闭眼单脚站立、选择反应时等指标有所增长，幅度在 0.2%~10.9% 之间；胸围、腰围、臀围、肺活量、坐位体前屈、握力等指标有所降低，幅度在 0.0%~3.9% 之间（见图 13）。

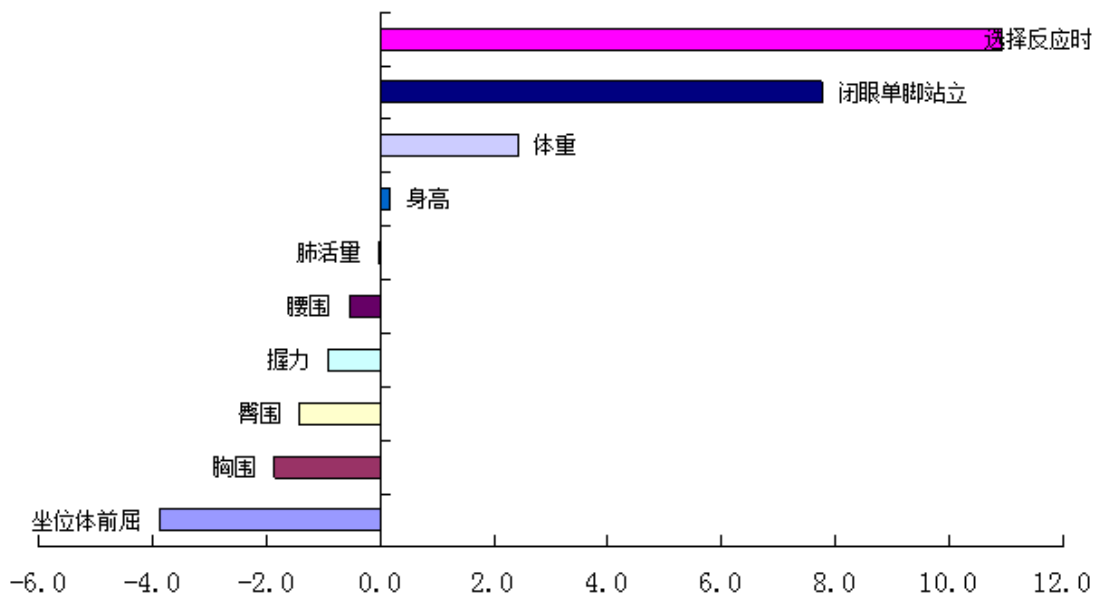


图 13 2014 年与 2010 年 60~69 岁男性老年人各项体质指标变化百分比

与 2010 年相比，2014 年北京市女性 60~69 岁老年人的身高、体重、肺活量、握力、闭眼单脚站立、选择反应时等指标有所增长，幅度在 0.6%~15.0%之间；胸围、腰围、臀围、坐位体前屈等指标有所降低，幅度在 0.4%~6.7%之间（见图 14）。

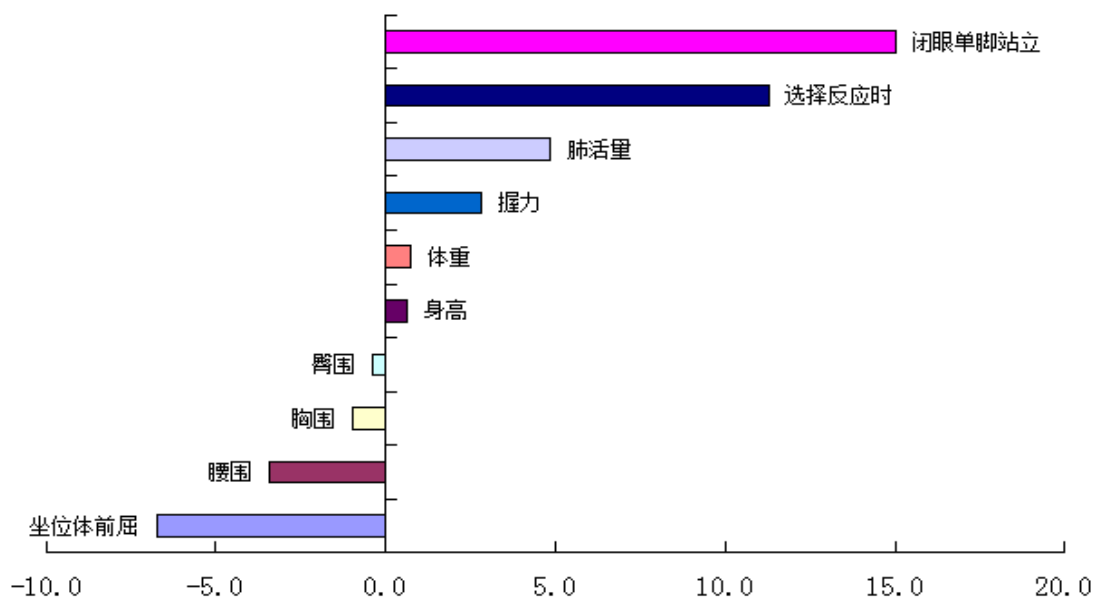


图 14 2014 年与 2010 年 60~69 岁女性老年人各项体质指标变化百分比

与 2010 年相比，2014 年北京市城镇 60~69 岁老年人的闭眼单脚站立指标有所增长，幅度为 13.0%；身高、体重、胸围、腰围、臀围、肺活量、坐位体前屈、握力、选择反应时等指标有所降低，幅度在 0.1%~17.0%之间（见图 15）。

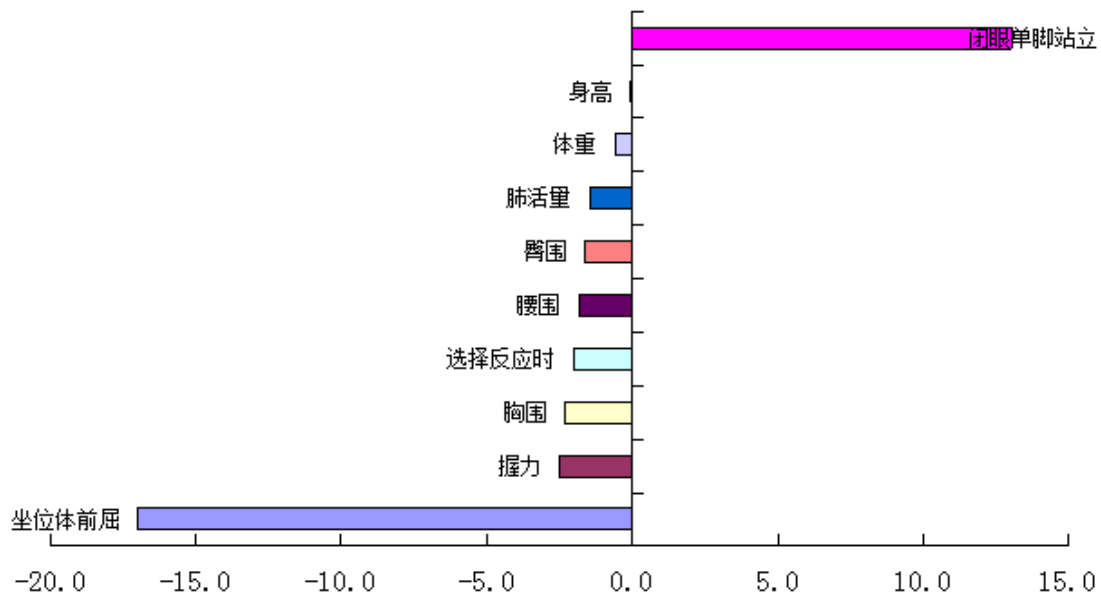


图 15 2014 年与 2010 年 60~69 岁城镇老年人各项体质指标变化百分比

与 2010 年相比，2014 年北京市乡村 60~69 岁老年人的身高、体重、肺活量、坐位体前屈、握力、闭眼单脚站立、选择反应时等指标有所增长，幅度在 0.6%~13.8%之间；胸围、腰围、臀围等指标有所降低，幅度在 0.0%~1.3%之间（见图 16）。

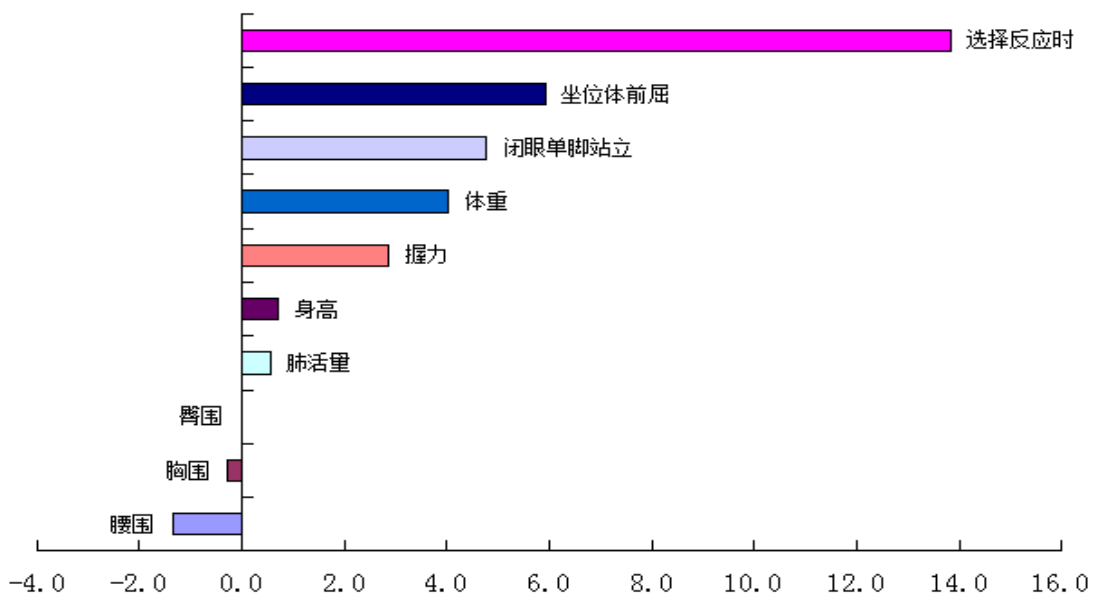


图 16 2014 年与 2010 年 60~69 岁乡村老年人各项体质指标变化百分比

（二）体质达标率的变化

1. 幼儿（3~6岁）

与2010年相比，2014年3~6岁幼儿体质达标率增长了0.9个百分点；男性幼儿体质达标率增长了1.1个百分点，女性幼儿增长了0.8个百分点；城镇幼儿体质达标率增长了1.1个百分点，乡村幼儿增长了0.8个百分点。

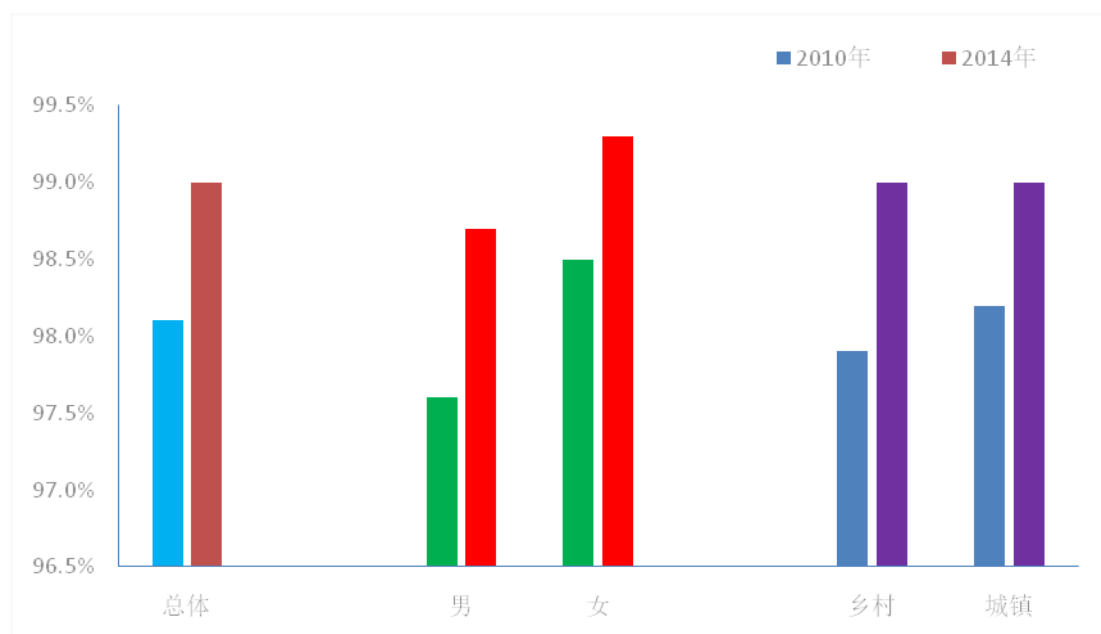


图 17 2014 年北京市幼儿体质达标率变化百分比

2. 成、老年人（20~69岁）

与2010年相比，2014年北京市20~69岁成、老年人体质达标率增长了2.6个百分点；男性成、老年人体质达标率增长了0.6个百分点，女性成、老年人增长了4.6个百分点；城镇成、老年人体质达标率增长了1.3个百分点，乡村成、老年人增长了3.7个百分点；20~39岁成年人体质达标率增长了1.4个百分点，40~59岁增长了2.3个百分点；60~69岁增长了6.8个百分点。

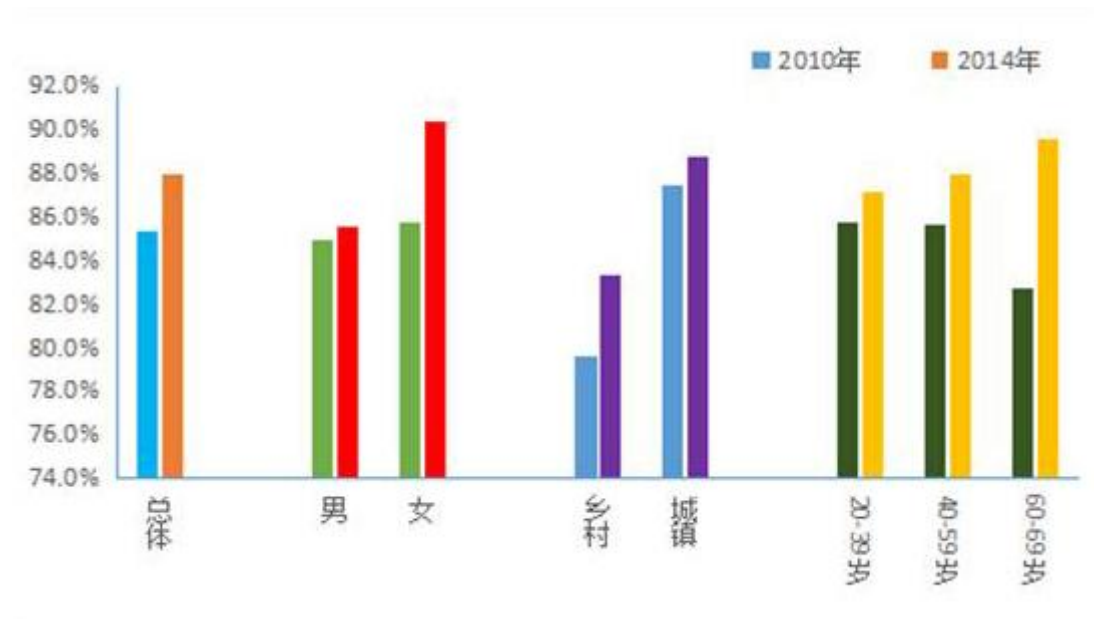


图 18 2014 年北京市成、老年人体质达标率变化百分比

三、北京市民体质主要变化特点

(一)北京市体质总体达标率 89.2%，各人群体质水平有所增长，城镇男性有所降低

本次监测数据表明，2014 年北京市体质总体达标率（达到《国民体质测定标准》“合格”等级以上的人数百分比）为 89.2%。

与 2010 年相比较，2014 年 3~6 岁幼儿各年龄组、性别、城乡体质达标率均有所增长；其中男性幼儿达标率的增幅最大。

2014 年 20~59 岁成年人的达标率有所增长，乡村成年人达标率的增长高于城镇，其中 20~39 岁乡村女性成年人的达标率增幅最大。

60~69 岁老年人达标率有所增长，其中乡村女性老年人的达标率增幅最大。

城镇男性成年人的达标率有所降低，其中 20~39 岁城镇男性成年人的达标率降幅最大。

(二) 身体形态水平有所增长，成、老年人超重、肥胖率增长

2014年6岁幼儿、3岁女幼儿身高、体重比2010年有所增长。3岁男幼儿、4岁女幼儿胸围有所增长，其他年龄幼儿身高、体重、胸围没有明显变化。2014年幼儿身体形态水平增长趋于平缓。

根据我国颁布的体重指数（Body Mass Index，简称BMI）各等级划分标准进行筛查显示，2014年北京市20~69岁人群的超重率和肥胖率分别是38.2%、17.6%，比2010年分别增长1.8和0.6个百分点。

（三）成年人肺功能有所下降，老年人有所增长

2014年数据显示，成年男、女肺活量平均值多数年龄段低于2010年，成年人肺功能呈下降趋势。

2014年60~69岁老年人肺活量平均值除男60~64岁外，其他年龄段均高于2010年。

（四）身体素质水平幼儿呈现增长趋势，成年人力量素质呈现下降趋势

数据显示，与2010年相比，2014年幼儿身体素质水平有所增长。自2000年以来，北京市幼儿除上肢力量外，其他身体素质水平呈逐渐增长趋势。

2014年20~59岁成年人男性柔韧素质呈现增长趋势；女性反应能力呈现提高趋势。成年人力量素质和平衡能力呈下降趋势。

60~69岁老年人身体素质水平稳中有升。2014年老年人反应能力、平衡能力有所提高；力量素质男性变化不大，女性有所增长；柔韧素质男性变化不大，女性有所下降。

注：

[1]监测对象要求身体健康，发育健全，无先天、遗传性疾病（如先天性心脏病、脑性瘫痪、聋哑、痴呆、精神异常、发育迟缓等），以及急、慢性疾病（如风湿性心脏病、高血压等），具有一定的生活自理能力、语言表达能力、思维能力和接受能力，能完成简单的身体活动。

[2]体质达标率：体质综合评级达到《国民体质测定标准》“合格”及以上标准的人数比例。

[3]不含 7~19 岁年龄的人群。

[4]BMI 计算公式为体重/身高²（千克/米²），评价标准：BMI<18.5 为“体重过轻”，18.5≤BMI<24.0 为“体重正常”，24.0≤BMI<28.0 为“超重”，BMI≥28.0 为“肥胖”。