

北京市 2010 年国民体质监测结果公报

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《2010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、北京市科学技术委员会、北京市卫生局、北京市统计局、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2010年在完成国家第三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]为北京市 3~69 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。采用分层随机整群抽样原则，从全市各区县的 160 个机关单位、企事业单位、学校、幼儿园、行政村中，共获取有效样本 28918 人(含国家样本 7200 人)，其中 3~6 岁幼儿 5813 人(含国家样本 1600 人)；7~22 岁儿童青少年(学生) 8795 人；20~59 岁成年人 12622 人(含国家样本 4800 人)；60~69 老年人 1688 人(含国家样本 800 人)。现将主要监测结果公布如下：

第一部分

2010 年北京市幼儿及成、老年人

体质监测结果公报

一、北京市 2010 年市民体质基本状况

(一) 体质单项指标

1. 幼儿

表 1 北京市 2010 年 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	102.7	59.1	16.8	53.9	8.4	4.7	4.6
	4	108.6	61.8	18.8	55.7	8.7	5.0	5.1
	5	115.4	64.6	21.4	57.9	8.9	5.4	5.8
	6	120.3	66.7	23.5	59.8	9.3	5.8	6.8
女	3	101.2	58.2	16.0	52.5	9.1	5.2	5.2
	4	107.4	60.8	18.0	54.2	9.6	5.5	5.7
	5	114.2	63.8	20.5	56.1	9.8	5.8	6.5
	6	118.8	65.7	22.0	57.4	9.8	5.9	6.9

表 2 北京市 2010 年 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	94.3	74.2	3.4	10.6	8.3	11.5	9.7
	4	92.2	94.2	4.8	10.1	7.2	7.0	6.8
	5	90.5	111.0	6.7	9.5	6.5	4.4	5.6
	6	88.4	120.0	8.2	9.2	6.2	3.4	5.0
女	3	95.9	71.0	2.9	12.6	8.6	11.1	9.4
	4	93.2	91.2	3.9	12.6	7.4	6.6	6.6
	5	90.8	105.8	5.2	13.0	6.7	4.6	5.2
	6	90.4	112.2	5.9	12.8	6.5	3.9	5.0

2. 儿童青少年

表3 北京市2010年7~22岁儿童青少年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)	安静 脉搏 (次/ 分钟)	收缩压 (毫米 汞柱)	舒张压 (毫米 汞柱)	肺活量 (毫升)	握力 (千克)	立定 跳远 (厘米)
男	7	128.1	27.2	61.8	90.2	99.0	61.4	1214	11.6	134.9
	8	133.5	30.8	64.5	89.1	101.5	63.4	1394	13.2	143.3
	9	138.4	34.1	67.0	87.3	103.6	65.3	1637	15.7	153.7
	10	144.2	38.8	70.4	87.8	104.5	65.9	1829	18.2	162.4
	11	148.7	42.2	72.5	88.0	107.0	67.2	2096	20.1	167.4
	12	157.8	53.1	79.6	85.1	108.6	67.0	2478	24.9	175.4
	13	164.7	54.4	79.6	83.4	112.0	67.5	2907	30.7	194.9
	14	169.6	60.1	83.0	80.2	112.6	68.6	3420	37.5	212.0
	15	173.1	63.3	85.1	79.8	114.4	69.8	3720	38.7	219.5
	16	174.0	64.2	85.9	78.0	114.5	71.0	3883	41.0	226.3
	17	174.7	66.2	87.3	79.4	117.6	72.2	4079	42.4	229.1
	18	174.6	66.8	88.0	78.2	117.9	73.3	4045	42.2	228.3
	19	174.1	67.4	88.9	77.8	118.8	71.9	4432	40.9	219.7
	20	173.8	66.9	88.0	76.8	116.3	71.4	4,439	42.5	221.3
	21	174.7	68.0	88.7	77.2	117.2	72.8	4,488	44.4	222.4
	22	174.6	68.4	89.3	79.3	119.1	73.4	4,611	44.6	227.1
女	7	126.8	25.8	60.0	90.5	98.6	61.8	1075	10.4	128.1
	8	131.6	28.3	62.1	89.5	100.1	62.6	1242	11.9	137.0
	9	137.8	31.7	64.3	88.6	100.8	64.4	1465	13.9	147.6
	10	144.5	36.1	67.6	89.7	103.0	65.8	1630	16.7	155.4
	11	150.5	41.2	71.5	89.0	105.7	67.4	1914	19.1	159.3
	12	156.2	48.3	76.6	85.2	104.5	65.8	2154	21.5	161.7
	13	159.5	50.8	78.4	83.0	106.4	66.8	2339	23.4	165.2
	14	160.3	52.5	79.8	82.5	106.5	67.8	2480	24.7	165.4
	15	161.3	53.1	79.9	82.3	106.0	66.7	2512	24.7	164.5
	16	162.0	54.2	80.6	80.5	107.4	68.5	2603	25.3	166.3
	17	162.0	53.7	80.4	82.7	105.5	67.3	2595	25.5	166.0
	18	162.0	56.1	83.0	80.3	108.2	69.4	2618	26.0	168.0
	19	161.1	54.4	80.8	76.9	106.9	66.9	2879	24.8	165.6
	20	161.3	54.1	80.4	78.6	109.3	70.1	2,969	23.8	166.8
	21	161.3	54.7	81.2	76.9	108.2	68.5	2,972	25.9	169.7
	22	161.0	53.78	81.5	78.2	108.6	67.54	2,986	25.7	168.9

表4 北京市2010年7~22岁儿童青少年各项体质指标平均数(续表)

性别	年龄组 (岁)	50米跑 (秒)	斜身 引体向上 (次)	引体 向上 (次)	1分钟 仰卧起坐 (次)	50米×8 往返跑 (秒)	1000 米跑 (秒)	800米 跑 (秒)	坐位 体前屈 (厘米)
男	7	10.8	24.7	-	-	132.0	-	-	7.5
	8	10.4	27.0	-	-	130.3	-	-	8.0
	9	9.9	27.5	-	-	123.0	-	-	7.8
	10	9.5	31.2	-	-	119.0	-	-	6.5
	11	9.4	30.0	-	-	115.6	-	-	7.1
	12	9.0	27.8	-	-	115.0	-	-	6.4
	13	8.4	-	2.6	-	-	295.1	-	7.8
	14	7.8	-	4.1	-	-	271.6	-	9.1
	15	7.8	-	4.3	-	-	271.9	-	9.7
	16	7.6	-	4.2	-	-	267.9	-	12.1
	17	7.6	-	4.1	-	-	263.8	-	11.5
	18	7.8	-	4.2	-	-	262.2	-	11.7
	19	8.0	-	3.0	-	-	278.2	-	10.2
	20	8.3		3.9			286.3		10.8
	21	8.0		2.9			296.2		8.9
	22	8.0		3.5			290.1		11.5
女	7	11.2	-	-	22.4	136.4	-	-	12.0
	8	10.7	-	-	25.7	130.1	-	-	12.2
	9	10.1	-	-	29.1	125.2	-	-	11.9
	10	9.8	-	-	31.0	120.0	-	-	11.8
	11	9.7	-	-	32.7	116.9	-	-	12.7
	12	9.7	-	-	34.4	119.6	-	-	11.6
	13	9.4	-	-	37.0	-	-	258.8	12.7
	14	9.3	-	-	39.7	-	-	253.6	12.7
	15	9.5	-	-	42.1	-	-	256.4	12.6
	16	9.7	-	-	39.4	-	-	259.8	13.6
	17	9.7	-	-	38.6	-	-	255.8	13.4
	18	9.9	-	-	38.1	-	-	258.7	14.3
	19	10.1	-	-	33.7	-	-	267.8	15.4
	20	10.7			36.5			275.3	15.3
	21	10.8			32.1			271.0	15.1
	22	10.8			32.9			277.2	14.5

3. 成年人

表 5 北京市 2010 年 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	173.3	70.0	90.8	81.9	95.6	12.1	15.5	19.9
	25-29	172.9	73.7	93.7	86.6	97.5	13.2	19.1	23.9
	30-34	171.6	75.7	95.9	89.5	98.3	13.0	21.3	26.2
	35-39	170.6	74.1	95.5	89.5	97.6	12.1	20.7	25.5
	40-44	169.8	73.7	96.0	90.3	98.0	11.4	20.7	25.1
	45-49	170.2	74.7	96.7	91.2	98.4	11.5	20.2	24.6
	50-54	169.2	72.2	96.3	90.1	97.6	10.5	19.6	22.9
	55-59	168.7	72.0	96.6	90.4	97.8	11.0	19.5	22.6
女	20-24	161.2	55.9	84.5	74.0	92.1	17.9	17.3	20.4
	25-29	160.7	56.8	85.1	75.1	92.5	18.6	18.5	20.6
	30-34	160.1	59.8	87.8	78.7	94.2	19.8	20.2	21.9
	35-39	159.2	60.3	88.4	79.9	94.7	21.2	21.4	24.0
	40-44	158.6	61.2	89.2	81.4	95.3	21.9	22.9	26.2
	45-49	158.8	62.4	90.6	83.0	96.4	22.7	24.1	27.7
	50-54	158.1	63.0	91.6	85.3	96.9	22.2	24.4	28.9
	55-59	157.0	62.3	91.9	86.8	96.8	21.6	23.8	28.8

表 6 北京市 2010 年 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	3977	55.1	78.4	119.6	75.2	46.2	125.2
	25-29	3945	54.5	78.6	121.4	78.1	45.8	126.5
	30-34	3812	54.0	79.5	123.0	80.4	46.5	130.2
	35-39	3605	55.4	77.9	123.0	81.5	46.5	129.8
	40-44	3430	57.3	78.3	125.7	83.5	46.1	-
	45-49	3353	58.0	77.3	126.0	82.9	45.7	-
	50-54	3176	59.1	77.3	127.3	82.7	43.4	-
	55-59	2990	59.1	76.7	129.4	82.5	42.4	-

表 7 北京市 2010 年 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	2551	55.8	79.3	106.6	69.8	25.9	64.2
	25-29	2588	56.1	79.0	106.9	70.9	26.2	66.0
	30-34	2566	57.0	78.3	109.8	72.8	28.1	71.5
	35-39	2505	58.9	77.4	112.2	74.0	28.2	73.1
	40-44	2390	59.5	77.4	115.3	76.2	28.2	-
	45-49	2308	60.4	76.0	117.6	76.3	27.7	-
	50-54	2238	61.6	75.1	121.4	78.1	26.4	-
	55-59	2079	62.0	75.1	124.7	77.9	25.3	-

表 8 北京市 2010 年 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)	一分钟仰卧起坐 (个)	选择反应时 (秒)
男	20-24	8.2	38.3	40.2	28.2	-	0.44
	25-29	6.6	36.8	40.5	25.0	-	0.44
	30-34	5.8	34.3	33.7	22.6	-	0.46
	35-39	6.1	32.7	29.8	20.8	-	0.48
	40-44	5.3	-	22.0	-	-	0.51
	45-49	4.4	-	17.7	-	-	0.53
	50-54	4.0	-	14.9	-	-	0.55
	55-59	3.2	-	12.5	-	-	0.57
女	20-24	10.0	24.3	37.7	-	25.2	0.48
	25-29	9.8	23.9	40.6	-	24.3	0.49
	30-34	9.1	23.1	32.8	-	21.3	0.50
	35-39	8.5	21.9	29.9	-	18.6	0.51
	40-44	9.1	-	26.1	-	-	0.53
	45-49	9.3	-	20.4	-	-	0.54
	50-54	9.7	-	15.9	-	-	0.56
	55-59	9.4	-	11.2	-	-	0.60

4. 老年人

表 9 北京市 2010 年 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	167.3	69.9	95.4	90.0	97.2	10.4	18.2	20.3
	65-69	167.1	69.0	95.2	90.0	97.0	10.2	18.1	20.0
女	60-64	156.0	63.5	93.3	89.5	98.1	22.6	24.8	29.5
	65-69	154.5	61.9	93.3	91.3	98.0	21.9	23.8	28.2

表 10 北京市 2010 年 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	2696	76.1	133.3	81.1	38.3	4.2	9.4	0.70
	65-69	2444	75.5	132.5	78.7	36.2	2.8	6.0	0.72
女	60-64	1797	75.6	130.0	78.6	23.8	9.7	7.4	0.71
	65-69	1594	77.9	131.5	77.5	22.6	7.9	5.7	0.78

(二) 体质达标率^[2]

1. 幼儿(3~6岁)

北京市 3~6 岁幼儿体质达标率为 98.1%。男性幼儿体质达标率为 97.6%，女性幼儿为 98.5%；城镇幼儿体质达标率为 97.9%，乡村幼儿为 98.2%。

2. 成、老年人(20~69岁)

北京市 20~69 岁成、老年人体质达标率为 85.3%。男性成、老年人体质达标率为 84.9%，女性成、老年人为 85.7%；城镇成、老年人体质达标率为 87.4%，乡村成、老年人为 79.6%；20~39 岁成年人

体质达标率为 85.7%，40～59 岁成年人体质达标率为 85.6%，60～69 岁老年人体质达标率为 82.7%。

二、北京市市民体质变化情况^[3]

（一）单项指标的变化^[4]

1. 幼儿（3～6 岁）

与 2005 年相比，2010 年 3～6 岁男性幼儿的身高、坐高、体重、胸围、立定跳远等指标平均数有所增加，幅度在 0.1%～5.4%之间；肩胛部皮褶厚度、腹部皮褶厚度、双脚连续跳、坐位体前屈、走平衡木等指标平均数有所降低，幅度在 0.1%～15.6%之间（见图 1）。

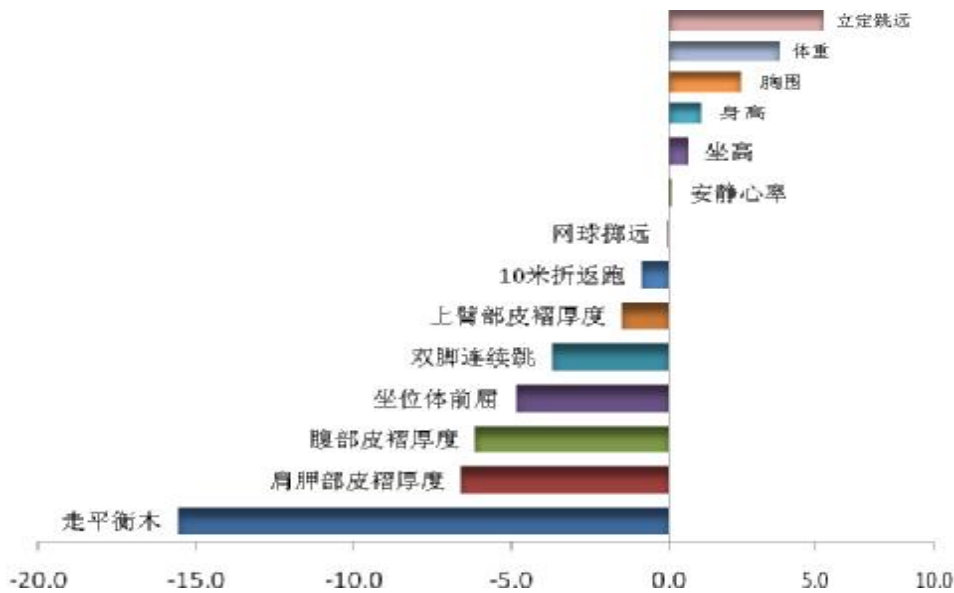


图 1 2010 年与 2005 年 3～6 岁男性幼儿各项体质指标变化百分比

女性幼儿的身高、坐高、体重、胸围、立定跳远、网球掷远、坐位体前屈等指标平均数有所增加，幅度在 0.5%～6.2%之间；上臂部皮褶厚度、肩胛部皮褶厚度、腹部皮褶厚度、双脚连续跳、走平衡木等指标平均数有所降低，幅度在 0.1%～19.5%之间（见图 2）。

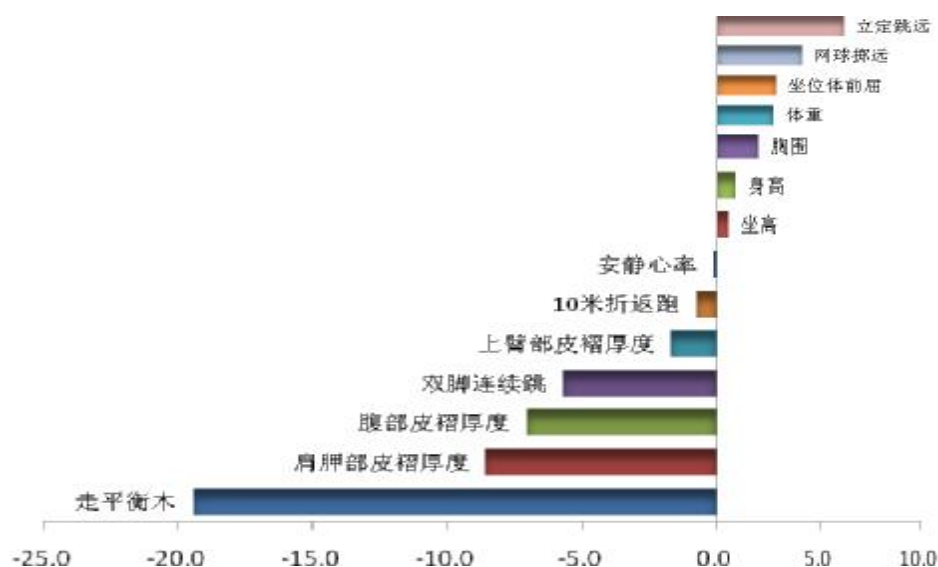


图2 2010年与2005年3~6岁女性幼儿各项体质指标变化百分比

城镇幼儿的身高、坐高、体重、胸围、网球掷远、立定跳远等指标平均数有所增加，幅度在 0.5%~5.8%之间；上臂部皮褶厚度、肩胛部皮褶厚度、腹部皮褶厚度、安静心率、10 米折返跑、双脚连续跳、坐位体前屈、走平衡木等指标平均数有所降低，幅度在 0.9%~14.6%之间（见图3）。

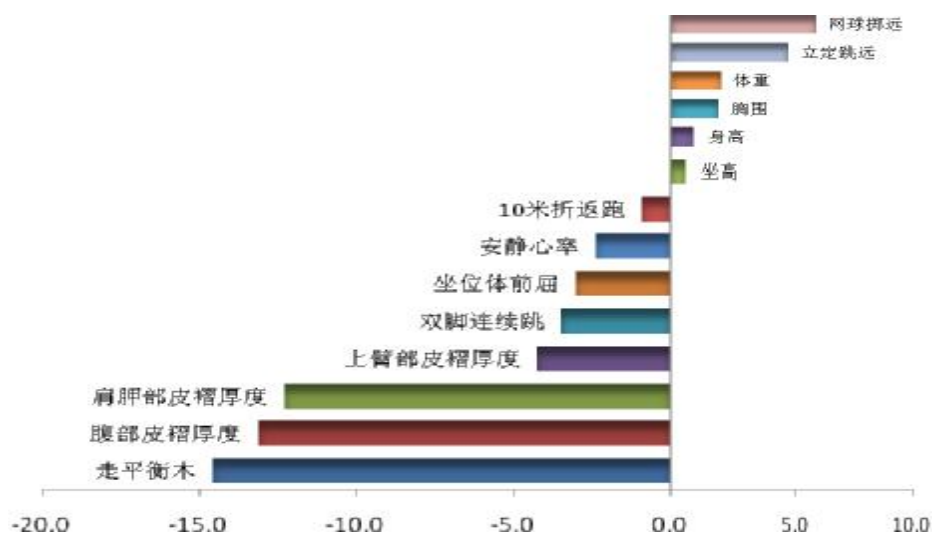


图3 2010年与2005年3~6岁城镇幼儿各项体质指标变化百分比

乡村幼儿的身高、坐高、体重、胸围、安静心率、坐位体前屈、

立定跳远等指标平均数有所增加，幅度在 0.6%~6.8%之间；双脚连续跳、走平衡木等指标平均数有所降低，幅度在 5.9%~20.7%之间（见图 4）。

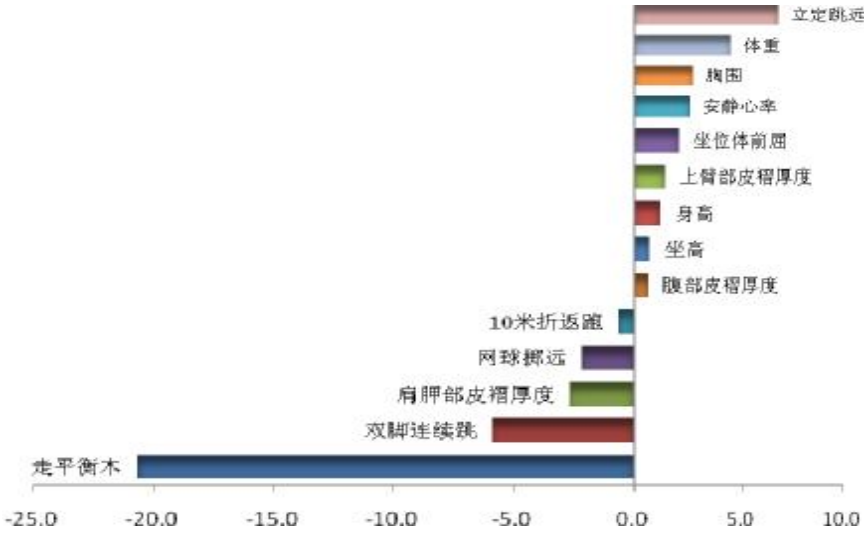


图 4 2010 年与 2005 年 3~6 岁乡村幼儿各项体质指标变化百分比

2. 成年人（20~39 岁）

与 2005 年相比，2010 年北京市男性 20~39 岁成年人的身高、体重、腰围、臀围、上臂部皮褶厚度、肩胛部皮褶厚度、腹部皮褶厚度、台阶指数和俯卧撑等指标平均数有所增加，幅度在 0.6%~11.9%之间；舒张压、收缩压、安静心率、肺活量、握力、背力、坐位体前屈和闭眼单脚站立等指标平均数有所降低，幅度在 1.6%~11.8%之间（见图 5）。

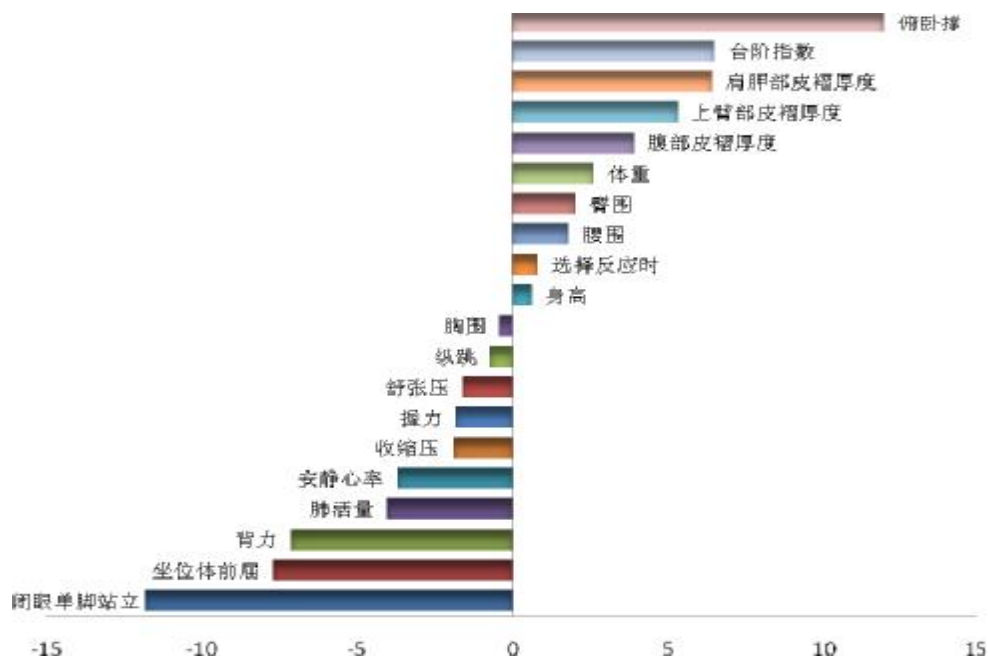


图5 2010年与2005年男性20~39岁成年人各项体质指标变化百分比

与2005年相比，2010年北京市女性20~39岁成年人的身高、体重、胸围、腰围、臀围、舒张压、台阶指数、选择反应时和1分钟仰卧起坐等指标平均数有所增加，幅度在0.5%~5.2%之间；肩胛部皮褶厚度、上臂部皮褶厚度、腹部皮褶厚度、安静心率、收缩压、肺活量、握力、背力、坐位体前屈和闭眼单脚站立等指标平均数有所降低，幅度在1.3%~18.6%之间（见图6）。

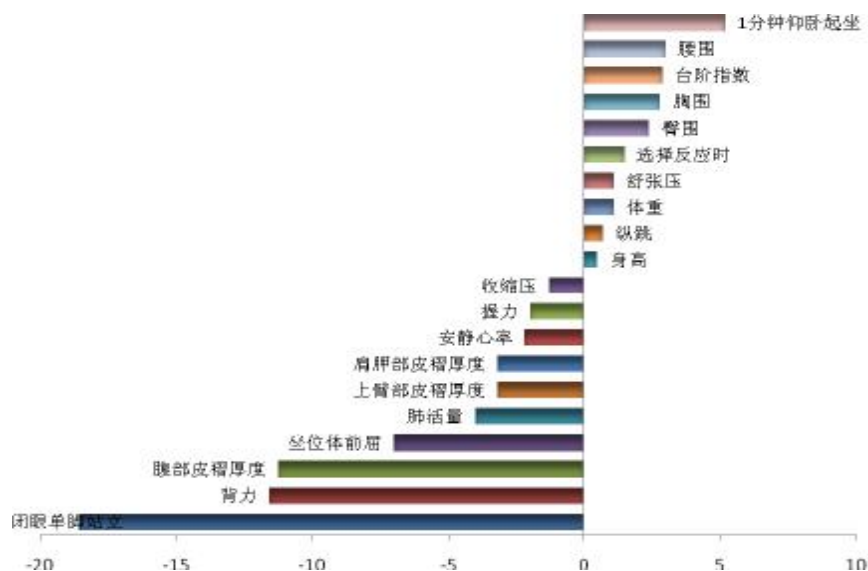


图 6 2010 年与 2005 年女性 20~39 岁成年人各项体质指标变化百分比

与 2005 年相比，2010 年北京市城镇 20~39 岁成年人的身高、体重、胸围、腰围、臀围、肺活量、台阶指数、选择反应时、俯卧撑和 1 分钟仰卧起坐等指标平均数有所增加，幅度在 0.5%~6.8%之间；上臂部皮褶厚度、腹部皮褶厚度、收缩压、安静心率、背力、坐位体前屈、闭眼单脚站立等指标平均数有所降低，幅度在 1.0%~15.3%之间（见图 7）。

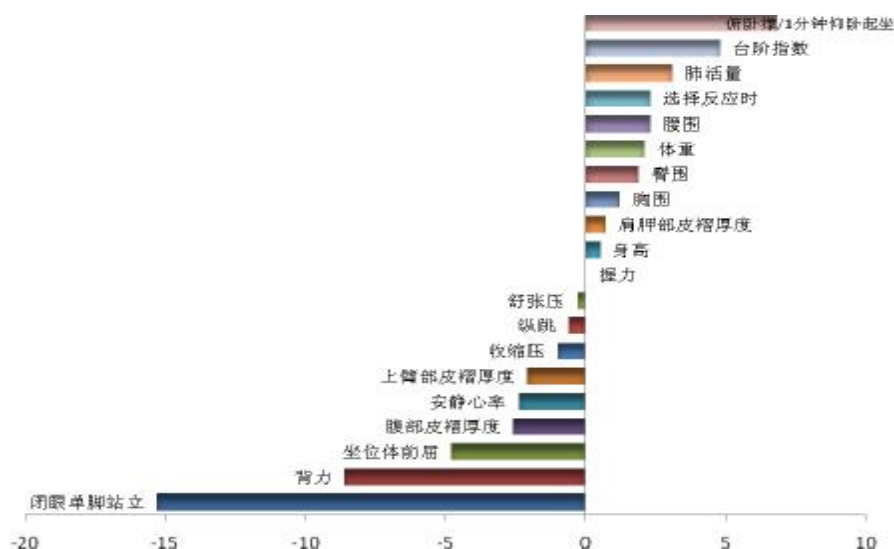


图 7 2010 年与 2005 年城镇 20~39 岁成年人各项体质指标变化百分比

与 2005 年相比，2010 年北京市乡村 20~39 岁成年人的身高、体重、胸围、腰围、臀围、台阶指数、纵跳、俯卧撑和 1 分钟仰卧起坐等指标平均数有所增加，幅度在 1.3%~15%之间；腹部皮褶厚度、安静心率、收缩压、肺活量、背力、坐位体前屈、闭眼单脚站立等指标平均数有所降低，幅度在 1.9%~20.7%之间（见图 8）。

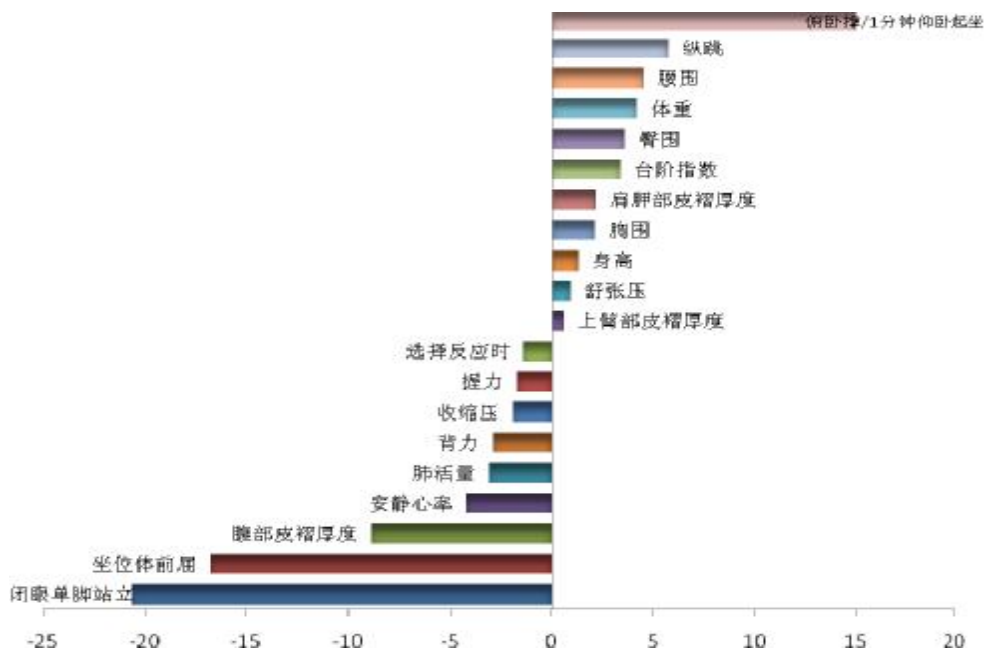


图 8 2010 年与 2005 年乡村 20~39 成年人各项体质指标变化百分比

3. 成年人（40~59 岁）

与 2005 年相比，2010 年北京市男性 40~59 岁成年人的身高、体重、腰围、臀围、肩胛部皮褶厚度和台阶指数等指标的平均数有所增加，幅度在 0.4%~4.7%之间；安静心率、收缩压和肺活量等指标平均数有所降低，幅度在 1.1%~4.2%之间（见图 9）。

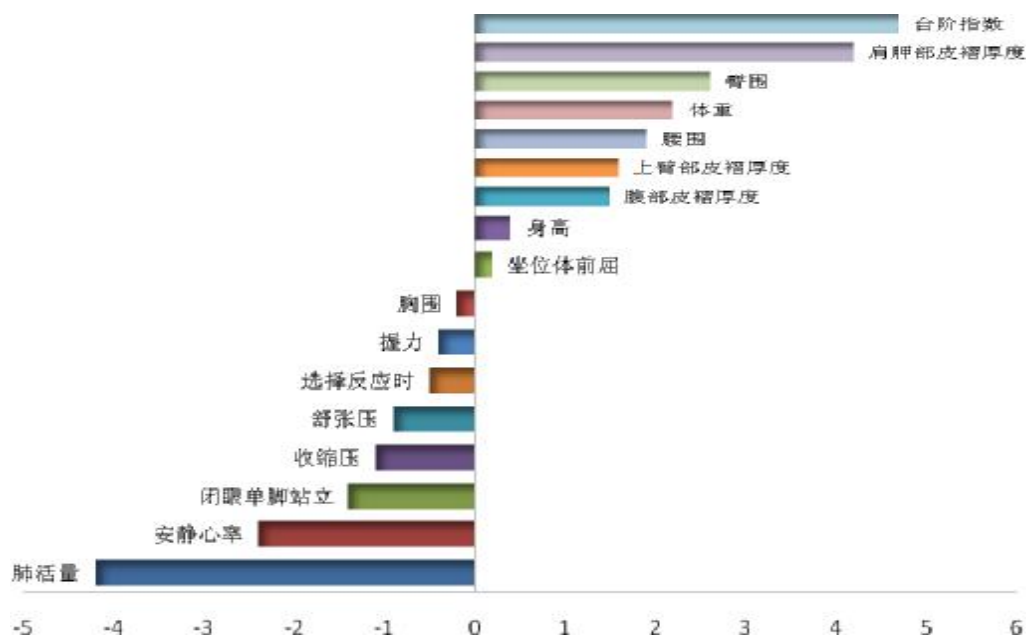


图 9 2010 年与 2005 年男性 40~59 岁成年人各项体质指标变化百分比

与 2005 年相比，2010 年北京市女性 40~59 岁成年人的身高、胸围、腰围、臀围、台阶指数和坐位体前屈等指标的平均数有所增加，幅度在 0.3%~7.5%之间；安静心率、收缩压、肩胛部皮褶厚度、腹部皮褶厚度和选择反应时等指标平均数有所降低，幅度在 1.6%~11.9%之间（见图 10）。

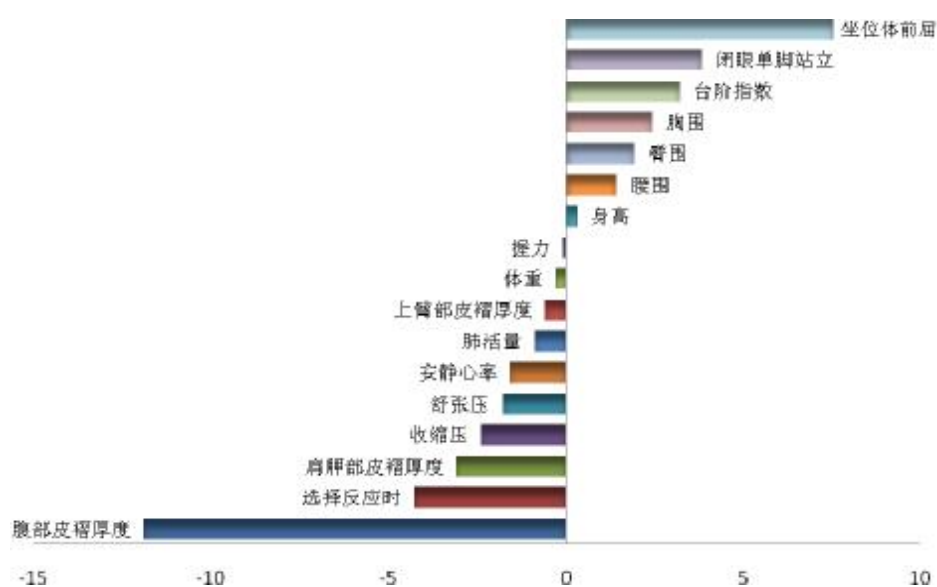


图 10 2010 年与 2005 年女性 40~59 岁成年人各项体质指标变化百分比

与 2005 年相比，2010 年北京市城镇 40~59 岁成年人的胸围、腰围、臀围、台阶指数、坐位体前屈等指标平均数有所增加，幅度在 0.8%~8.8%之间；腹部皮褶厚度、舒张压、收缩压、安静心率、肺活量、握力等指标平均数有所降低，幅度在 1.3%~4.8%之间（见图 11）。

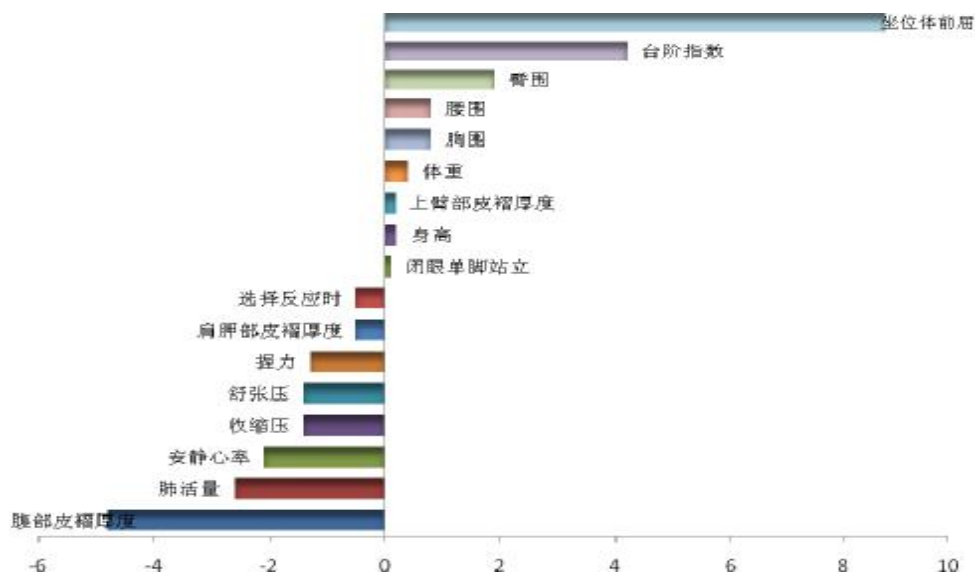


图 11 2010 年与 2005 年城镇 40~59 岁成年人各项体质指标变化百分比

与 2005 年相比，2010 年北京市乡村 40~59 岁成年人的身高、体重、胸围、腰围、臀围、台阶指数等指标平均数有所增加，幅度在 0.5%~4.0%之间；腹部皮褶厚度、安静心率、收缩压、肺活量、选择反应时等指标平均数有所降低，幅度在 1.6%~12.5%之间（见图 12）。

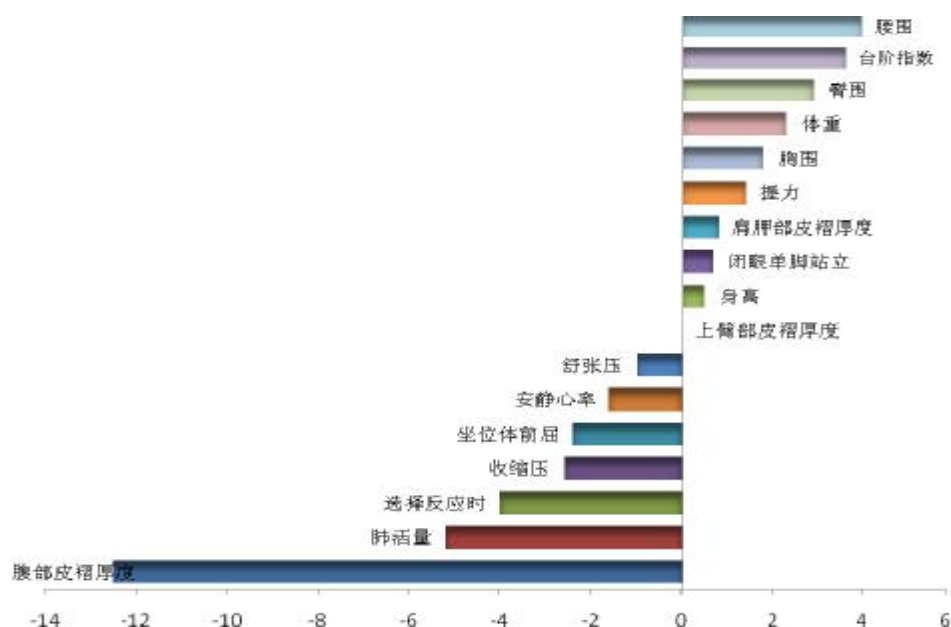


图 12 2010 年与 2005 年乡村 40~59 成年人各项体质指标变化百分比

4. 老年人（60~69 岁）

与 2005 年相比，2010 年北京市男性 60~69 岁老年人的身高、体重、腰围、臀围、选择反应时、坐位体前屈和台阶指数等指标的平均数有所增加，幅度在 0.5%~4.2%之间；收缩压、安静心率和肺活量等指标平均数有所降低，幅度在 3.5%~5.2%之间（见图 13）。

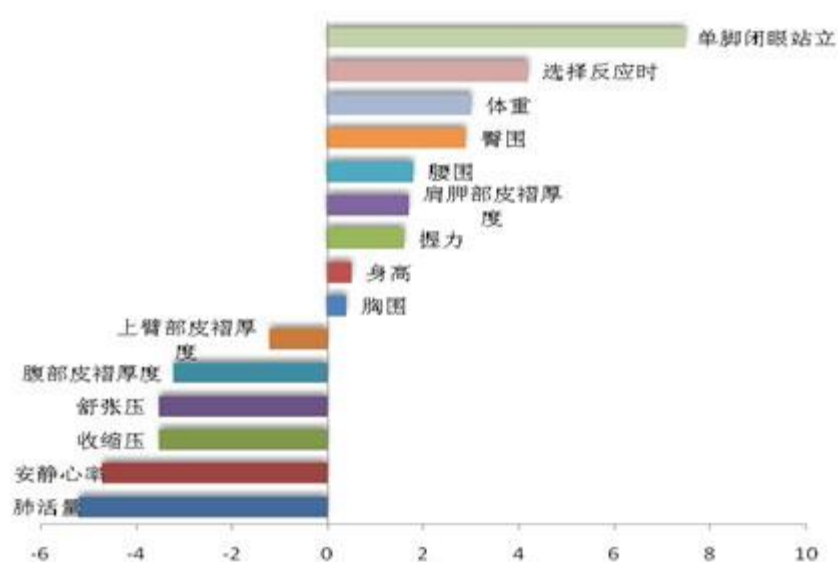


图 13 2010 年与 2005 年男性 60~69 岁老年人各项体质指标变化百分比

与 2005 年相比，2010 年北京市女性 60~69 岁老年人的身高、胸围、臀围和坐位体前屈等指标的平均数有所增加，幅度在 0.8%~9.0%之间；腹部皮褶厚度、收缩压、安静心率和选择反应时等指标平均数有所降低，幅度在 4.7%~12.2%之间（见图 14）。

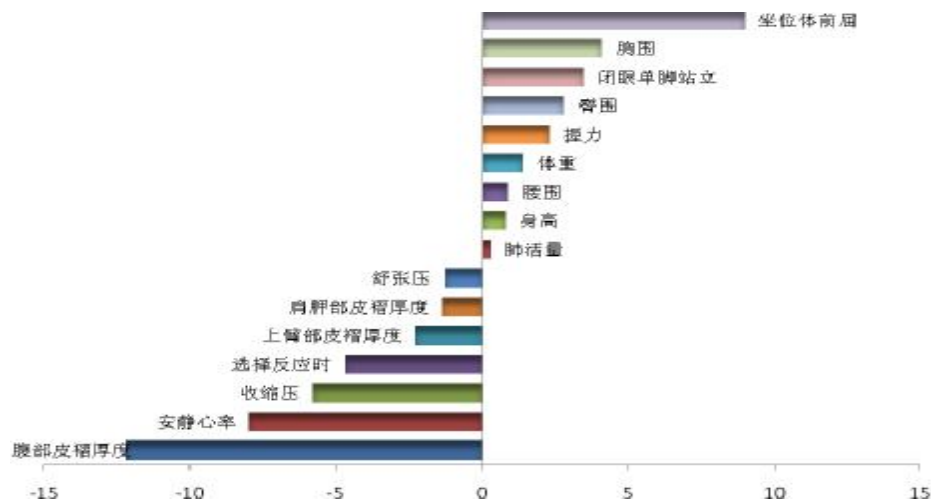


图 14 2010 年与 2005 年女性 60~69 岁老年人各项体质指标变化百分比

与 2005 年相比，2010 年北京市城镇 60~69 岁老年人的身高、胸围、臀围、握力、坐位体前屈等指标平均数有所增加，幅度在 0.9%~4.0%之间；腹部皮褶厚度、腰围、收缩压、舒张压、安静心率等指标平均数有所降低，幅度在 1.3%~9.1%之间（见图 15）。

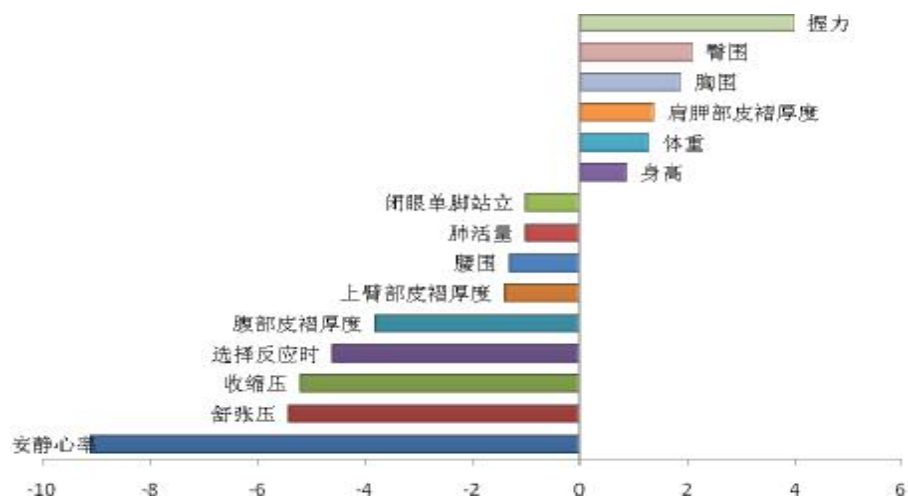


图 15 2010 年与 2005 年城镇 60~69 岁老年人各项体质指标变化百分比

与 2005 年相比，2010 年北京市乡村 60~69 岁老年人的体重、胸围、腰围、臀围等指标平均数有所增加，幅度在 2.6%~4.4%之间；腹部皮褶厚度、收缩压、肺活量等体质指标平均数有所降低，幅度在 4.1%~16.3%之间（见图 16）。

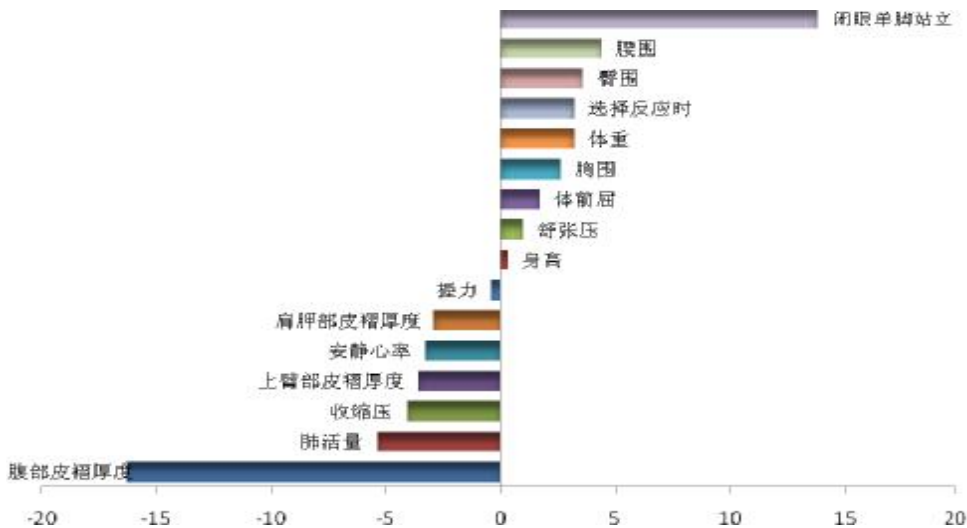


图 16 2010 年与 2005 年乡村 60~69 老年人各项体质指标变化百分比

（二）体质达标率的变化

1. 幼儿（3~6 岁）

与 2005 年相比，2010 年 3~6 岁幼儿体质达标率增长了 1.1 个百分点，男性幼儿体质达标率增长了 1.3 个百分点，女性幼儿增长了 1.0 个百分点；城镇幼儿体质达标率没有变化，乡村幼儿增长了 2.3 个百分点。

2. 成、老年人（20~69 岁）

与 2005 年相比，2010 年北京市 20~69 岁成、老年人体质达标率降低了 1.0 个百分点。男性成、老年人体质达标率下降了 1.2 个百分点，女性成、老年人没有变化；城镇成、老年人体质达标率下降了

3.6 个百分点，乡村成、老年人增长了 4.2 个百分点；20~39 岁成年人体质达标率下降了 3.3 个百分点，40~59 岁成年人体质达标率没有变化，60~69 岁老年人体质达标率增长了 6.3 个百分点。

三、北京市市民体质主要变化特点

（一）身体形态的变化特点

1. 幼儿身体形态生长发育水平呈持续增长趋势

2010 年幼儿各年龄组的身高、体重、胸围等形态指标平均数比 2005 年均有明显增长，体重增幅最大、胸围增幅次之、身高等长度指标增幅最小。自 2000 年以来，北京市幼儿身体形态发育水平呈持续增长趋势。

2. 成、老年人超重、肥胖率呈回升趋势

根据我国颁布的体重指数（Body Mass Index，简称 BMI）^[5]各等级划分标准进行筛查显示，2010 年北京市 20~69 岁的超重率和肥胖率分别是 36.4 %和 17.0%，比 2005 年分别增长了 0.7 和 1.0 个百分点，比 2000 年分别下降了 1.8 和 0.9 个百分点。自 2000 年以来，北京市 20~69 岁超重率和肥胖率呈回升趋势。

（二）身体机能的变化特点

1. 成年人的台阶指数持续增加，肺功能持续降低

成年人台阶指数平均数高于 2005 年，自 2000 年以来，成年人的台阶指数持续增加。反映成年人肺容积和通气能力的机能指标肺活量低于 2005 年，自 2000 年以来，成年人的肺功能持续降低。

2. 老年人的身体机能持续降低

反映老年人身体机能水平的肺活量，低于 2005 年水平。自 2000 年以来，老年人身体机能持续降低。

（三）身体素质的变化特点

1. 幼儿的上肢力量呈回升趋势，其他身体素质呈持续增长趋势

2010 年幼儿多数年龄组的大部分身体素质指标平均数略高于 2005 年。反应上肢力量的网球掷远指标的平均数略高于 2005 年，低于 2000 年，呈回升趋势。自 2000 年以来，北京市幼儿除上肢力量外，其他身体素质呈持续增长趋势。

2. 成年人力量耐力和反应能力持续增长，柔韧性和手臂力量呈下降趋势，其他身体素质呈增长趋势

2010 年男性成年人的俯卧撑和女性成年人的 1 分钟仰卧起坐等指标的平均数均高于 2005 年，自 2000 年以来，成年人的力量耐力持续增长。2010 年选择反应时的平均数均低于 2005 年，自 2000 年以来，成年人反应能力持续增长。

2010 年成年人的坐位体前屈和握力与 2005 年比没有变化，低于 2000 年，显示成年人柔韧性和手臂力量呈下降趋势。

2010 年成年人的背力和闭眼单脚站立平均数低于 2005 年并高于 2000 年，显示成年人的背部力量和平衡能力呈先上升后下降的趋势。

纵跳与 2005 年比没有变化，高于 2000 年，显示成年人的下肢爆发力呈增长趋势并趋于稳定。

3. 老年人的柔韧性持续增长，力量素质呈下降趋势。

（四）达标率的变化特点

与 2005 年比，2010 年 3~6 岁幼儿体质达标率有所增长，不同年龄组、性别以及城乡均有体现，乡村幼儿达标率的增幅最大。

2010 年 20~59 岁成年人的达标率有所降低，其中城镇成年人的达标率降低，20~39 岁城镇女性成年人的达标率降幅最大；乡村成年人的达标率增长，40~59 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，除农村老年男性，不同年龄组、性别以及城乡均有体现，乡村女性老年人的达标率增幅最大。

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]仅包含显著水平 $P < 0.05$ 指标的变化。

[4] 10 米折返跑、双脚连续跳、选择反应时等指标平均数降低，其所反映的能力水平为提高。

[5]BMI 计算公式为 $\text{体重} / \text{身高}^2$ （千克/米²），评价标准：BMI < 18.5 为“体重过轻”， $18.5 \leq \text{BMI} < 24.0$ 为“体重正常”， $24.0 \leq \text{BMI} < 28.0$ 为“超重”， $\text{BMI} \geq 28.0$ 为“肥胖”。

第二部分

北京市 2010 年学生体质与健康

调研结果公报

根据 2010 年全国学生体质健康调研统一工作方案的要求，北京市顺利完成了本次调研的现场检测、调研数据录入及统计分析等工作。现将 2010 年北京市学生体质与健康调研结果公告如下：

一、基本情况

本次调研是自 1985 年以来全国第 6 次大规模的学生体质与健康调研。北京市的学生体质与健康调研工作由市教委、市卫生局、市体育局共同组织，分为城市男生、城市女生、乡村男生、乡村女生 4 个群体，按照均等抽样原则，自社会经济状况的不同地区进行抽样，涉及东城区、宣武区、海淀区、通州区、顺义区和怀柔区 6 个区以及首都师范大学、北京工业大学 2 所高校。调研对象为 6-22 岁的北京在校大、中、小学生，共计 9421 人。检测项目包括学生形态、机能、素质、健康状况等 4 个方面的 29 项具体指标。

二、北京市学生体质与健康调研结果

本次学生体质与健康调研结果显示：北京市的学生体质与健康状况总体是好的，表现在身体形态发育水平进一步提高，学生低体重及营养不良状况继续改善，学生肥胖检出率快速上升趋势已被遏制，部分学生常见病检出率呈下降趋势，而且城乡差异日益缩小，农村学生的健康水平有显著改善。值得注意的是，虽然我市中小学生的肺活量、速度、耐力、爆发力等身体素质已有所提高，但是超重、肥胖检出率仍处在较高水平，视力不良检出率继续上升。具体情况及分析如下：

（一）学生体质与健康状况有所提高

1. 形态发育水平进一步提高

与以前历次调研的资料相比，2010 年北京市学生身高、体重、胸围形态发育水平持续增长，处于历史最高水平。中小学生的身高、体重、胸围均值均位于全国前列。其中 18 岁年龄组男、女学生身高、体重、胸围均高于全国平均水平。

与 2005 年相比，中小学城市男生、城市女生、乡村男生、乡村女生身高平均增长分别为 1.03、0.87、1.33、0.84 厘米，大学男生身高平均增长 1.13 厘米，女生身高平均降低 0.81 厘米。

中小学城市男生体重平均降低 0.03 千克，城市女生、乡村男生、乡村女生体重平均增长分别为 0.15、1.76、1.17 千克，大学男、女生体重分别平均增加 1.52、0.98 千克。

中小学城市男生、城市女生、乡村男生、乡村女生胸围平均增长分别为 0.72、0.48、2.10、2.29 厘米。19-22 岁大学男生、女生胸围分别平均降低 0.17、1.60 厘米。

2. 学生低体重及营养不良状况继续改善

调研结果显示，我市大中小学城乡学生低体重及营养不良检出率保持平稳的状态，乡村学生营养状况继续得到改善，重度营养不良已消失。

大中小学学生低体重及营养不良总检出率为 22.90%，与 2000 年和 2005 年比较分别下降 1.60 和 0.44 个百分点。其中，城市和乡村学生低体重及营养不良检出率分别为 24.16%和 21.67%，与 2005 年相比，城市学生上升了 0.56 个百分点，乡村学生下降了 1.37 个百分点。城市男生、城市女生、乡村男生、乡村女生低体重及营养不良检出率

分别为 17.98 % 、 29.39 %、 16.27 %、 26.58 %。分别低于全国平均水平 2.21%、 2.36%、 6.45%、 5.95%。与 2005 年相比，城市男生上升 1.59 个百分点，城市女生、乡村男生、乡村女生分别下降了 0.31、2.51、0.55 个百分点。

处于中小学阶段的学生营养不良检出率为 23.04%，比 2005 年增加了 0.67 个百分点。其中，城市男生、城市女生、乡村男生、乡村女生分别为 17.41%、 29.96%、 16.91%、 26.60%，与 2005 年相比，城市男、女分别上升了 1.53、2.63 个百分点，乡村男女分别下降了 1.54、0.20 个百分点。城市和乡村分别为 24.17%、 21.94% ，与 2005 年相比，城市上升了 2.18 个百分点，农村下降了 0.81 个百分点。

大学生营养不良检出率为 22.18%，比 2005 年下降了 6.35 个百分点。其中，男、女生分别为 16.86%、 26.69%，比 2005 年分别下降了 2.18、9.69 个百分点。

3. 学生肥胖检出率快速上升趋势已被遏制

调研结果显示，学生超重率为 11.69%，肥胖率为 14.06%。与 2005 年基本持平。总体趋势仍为男生高于女生，城市高于农村。城市男生下降，女生持平，乡村男女学生上升，城市与农村的差距明显缩小。

其中，城市男生超重和肥胖检出率分别为 13.50%和 20.65%，比 2005 年分别下降了 1.04 和 3.32 个百分点；城市女生分别为 10.03%和 9.71%，与 2005 年基本持平；乡村男生分别为 13.26%和 16.77%，比 2005 年分别上升 3.25 和 1.83 个百分点；乡村女生分别为 10.38%和 10.33%，与 2005 年相比，超重率不变，肥胖率上升了 2.41 个百

分点。

中小學生超重、肥胖檢出率分別為 11.49%、15.19%，與 2005 年基本持平。其中，城市學生分別為 11.74%、16.43%，比 2005 年分別下降 0.67 和 2.54 個百分點；鄉村學生分別為 11.25%、13.99%，比 2005 年上升 1.05 和 2.43 個百分點；城市男生分別為 13.43%和 22.49%，比 2005 年分別下降了 0.98 和 4.16 個百分點；城市女生分別為 10.30%和 11.25%，比 2005 年分別下降 0.35、1.0 個百分點；鄉村男生分別為 12.12%和 16.61%，比 2005 年分別上升 2.01 和 1.36 個百分點；鄉村女生分別為 10.41%和 11.25%，比 2005 年分別上升了 0.12、3.84 個百分點。

大學生超重、肥胖檢出率分別為 12.62%、8.89%，比 2005 年分別上升了 1.83、0.85 個百分點。其中，男生分別為 16.27%、14.94%，比 2005 年分別上升了 2.35、0.52 個百分點；女生分別為 9.52%、3.76%，比 2005 年分別上升了 1.32、0.98 個百分點。

4. 部分學生常見病檢出率呈下降趨勢

（1）蛔蟲感染率得到有效控制，糞便蛔蟲卵檢測結果均為陰性。

（2）低血紅蛋白檢出率持續下降。7 歲、9 歲、12 歲、14 歲、17 歲學生低血紅蛋白總檢出率為 4.27%，城市男生、城市女生、鄉村男生、鄉村女生分別為：2.94%、3.47%、3.87%和 6.80%，比 2005 年總檢出率下降了 2.26 個百分點。城市學生由 2005 年的 6.78%下降到 3.20%。

5. 大部分中小學生握力水平有所上升

与 2005 年相比，城市女生、乡村男生、乡村女生握力平均增加分别为 0.20 千克、0.63 千克和 0.69 千克，但城市男生下降 0.50 千克。

6. 肺活量水平有所改善

与 2005 年相比，中小学城市男生、城市女生分别平均提高了 98.46、55.70 毫升，乡村男生、乡村女生分别平均下降了 122.90 毫升、150.35 毫升；大学男、女生分别平均提高了 449.73、244.58 毫升。

7. 中小学生的速度、爆发力、力量耐力和耐力素质水平有所提高

（1）速度素质（50 米跑）

与 2005 年相比，男女学生 50 米跑成绩均有所提高。中小学城市男生、城市女生、乡村男生、乡村女生分别提高 0.11 秒、0.01 秒、0.11 秒、0.11 秒。

（2）爆发力素质（立定跳远）

与 2005 年相比，中小学城市男生、乡村男生、乡村女生分别提高了 1.66、2.61、2.13 厘米、但城市女生下降了 0.11 厘米。

（3）力量素质（男生为单杠斜身引体/引体向上，女生为仰卧起坐）

与 2005 年相比，我市小学男生斜身引体次数城市学生下降了 1.01 次、乡村学生增加了 0.36 次，中学男生引体向上次数城市学生增加了 1.05 次，乡村学生下降了 0.83 次。

与 2005 年相比，仰卧起坐次数城市女生、乡村女生分别增加了 0.22、1.49 次/分。

（4）耐力素质（中长跑）

与 2005 年相比，小学生 50 米×8 往返跑城市男生、乡村男生、乡村女生分别提高 1.09、0.83、3.94 秒，城市女生下降 1.25 秒。

与 2005 年相比，初中和高中男生 1000 米跑城市男生成绩下降了 4.96 秒，乡村男生提高 8.02 秒。女生 800 米跑城市女生成绩下降了 7.98 秒，乡村女生提高 9.97 秒。

（二）学生体质与健康存在的主要问题

1. 尽管学生肥胖上升趋势得到遏制，乡村学生肥胖率持续上升

调研结果显示，学生总体肥胖率与 2005 年持平，虽然已遏制上升的势头，但仍处在较高水平，乡村学生肥胖检出率自 2000 年以来持续上升。

2. 视力不良检出率继续上升，并出现低龄化倾向。

调研结果显示，各学段学生视力不良率均有所上升。且随年龄增加视力不良检出率明显升高，特点依然是城市学生明显高于农村学生，女生高于男生。我市小学生视力不良检出率为 43.50%，（其中城市为 49.39%、农村为 36.39%）。初中学生视力不良检出率为 71.89%（其中城市为 79.00%、农村为 64.78%）。高中学生视力不良检出率为 81.89%（其中城市为 84.89%、农村为 78.89%）。大学生视力不良检出率为 90.29%，男生、女生分别为 88.83%， 91.75%。

值得注意的是，小学生视力不良检出率的增长高于其他学段。

3. 学生恒牙龋齿患病率有所上升

调研结果显示，7 岁、9 岁、12 岁、14 岁、17 岁学生恒牙龋齿患病率为 22.38%，城市男生、城市女生、乡村男生、乡村女生分别为 25.64%、36.11%、11.33%、16.80%。城市明显高于农村。与 2005 年相比，恒牙龋齿患病率上升了 0.88 个百分点，城市男生、城市女生分别上升了 2.10 和 4.00 个百分点。乡村男生、乡村女生学生分别下降了 1.24 和 0.55 个百分点。

4. 大学生的握力水平速度、爆发力、力量耐力和耐力素质水平继续下降

与 2005 年相比，大学男、女生握力分别下降 1.90、2.93 千克；50 米跑成绩分别下降 0.29 秒、0.70 秒。立定跳远成绩分别下降了 8.62、9.23 厘米；男生引体向上次数下降 2.14 次；女生仰卧起坐次数降低了 0.40 次/分；男生 1000 米跑成绩下降 4.28 秒；女生 800 米跑成绩提高 16.73 秒。