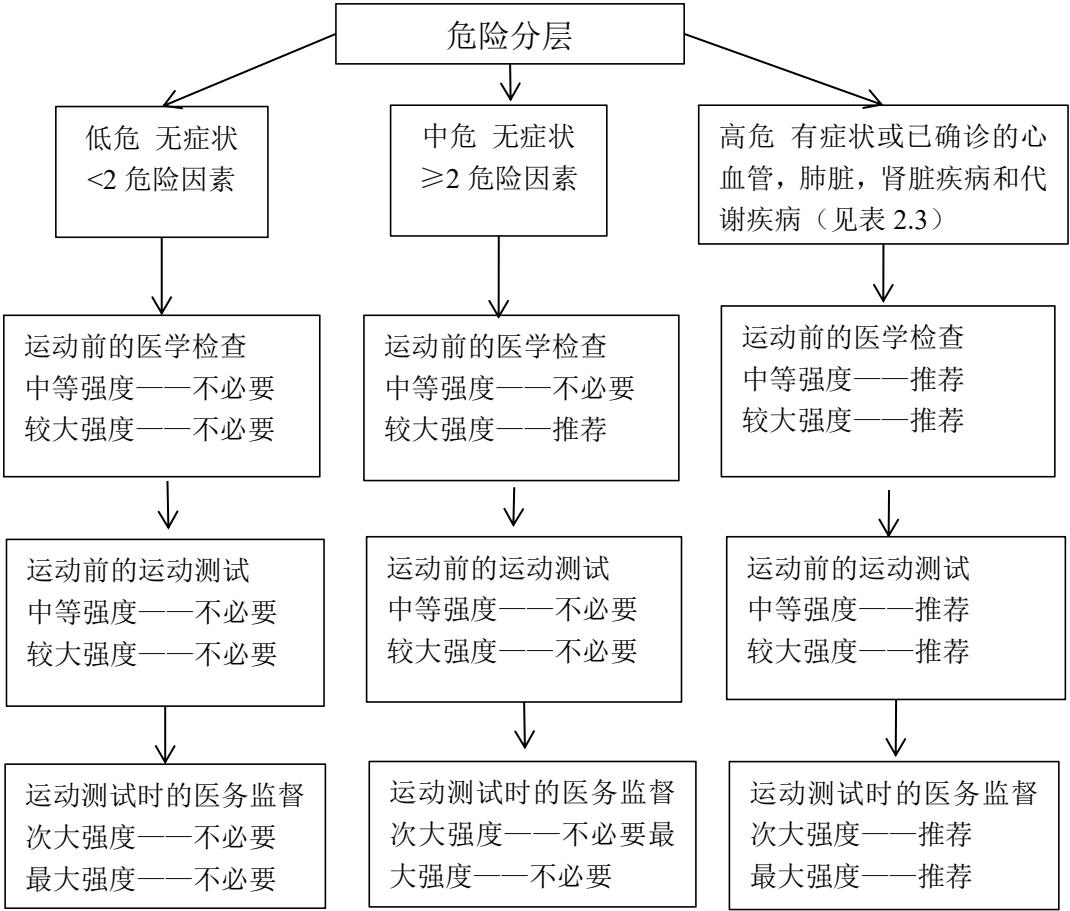


附件 6：基于危险分层标准的医学检查、运动测试和医学监督建议



中等强度运动： 40%~60% VO_2R ： 3~6METs， 能引起心率和呼吸增加.

极大强度运动： $\geq 60\%$ $VO_2R \geq 6METs$ ， 能引起心率和呼吸显著增加.

不必要：反应医学检查，运动测试和运动测试时的义务监督不作为运动前筛查的基本条件。但是，存在危险时或制定运动处方需要更多信息时，和/或为病人或顾客提供建议时，可以考虑将他们作为运动前筛查的基本条件。

推荐：在健康筛查的过程中，建议进行医学检查、运动测试和医学监督。

注： HR： 心率 METs： 代谢当量 VO_2R ： 储备摄氧量

【来源：美国运动医学学会著，王正珍译.ACSM 运动测试与运动指南（第八版）.人民卫生出版社，2010】