

· 标准·指南·共识 ·

中国人群身体活动指南（2021）



《中国人群身体活动指南》编写委员会

【摘要】《中国人群身体活动指南（2021）》由7部分组成，包括总则、2岁及以下儿童、3~5岁儿童、6~17岁儿童青少年、18~64岁成年人、65岁及以上老年人5个年龄组人群以及慢性病患者。指南由国家卫生健康委员会疾病预防控制中心指导、中国疾病预防控制中心和国家体育总局体育科学研究所牵头、编写委员会组织完成。

【关键词】中国人群；身体活动；指南

中图分类号：R 193 文献标识码：A 文章编号：1001-0580(2022)02-0129-02 DOI:10.11847/zgggws1137503

Physical Activity Guidelines for Chinese (2021)

Editorial Board of Physical Activity Guidelines for Chinese

【Abstract】The Physical Activity Guidelines for Chinese (2021) is composed of seven parts, including the general rules, children aged 2 years and below, children aged 3 – 5 years, children and adolescents aged 6 – 17 years, adults aged 18 – 64 years, the elderly aged 65 years and above, and patients with chronic diseases. The guidelines was compiled by the Editorial Board organized by Chinese Center for Disease Control and Prevention and China Institute of Sport Science. The compilation of the guidelines was directed by the Bureau for Diseases Prevention and Control of the National Health Commission of the People’s Republic of China.

【Key words】Chinese population; physical activity; guidelines

一、中国人群身体活动指南（2021）组织机构

指导单位：国家卫生健康委员会疾病预防控制中心

牵头单位：中国疾病预防控制中心

国家体育总局体育科学研究所

参与单位：北京大学公共卫生学院

北京大学运动医学研究所

北京体育大学运动人体科学学院

北京体育大学运动医学与康复学院

国家体育总局体育科学研究所

国家体育总局运动医学研究所

暨南大学基础医学与公共卫生学院

江苏省老年病医院

深圳市南山区慢性病防治院

首都医科大学附属北京天坛医院

上海君石生命科学研究院

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所

中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心营养与健康所

中山大学附属第一医院

秘书单位：上海君石生命科学研究院

二、中国人群身体活动指南（2021）

（一）总则

- 1. 动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持。
- 2. 减少静态行为，每天保持身体活跃状态。

3. 身体活动达到推荐量。

4. 安全地进行身体活动。

（二）2岁及以下儿童身体活动指南

- 1. 每天与看护人进行各种形式的互动式玩耍。
- 2. 能独立行走的幼儿每天进行至少180分钟身体活动。
- 3. 受限时间每次不超过1小时。
- 4. 不建议看各种屏幕。

（三）3~5岁儿童身体活动指南

- 1. 每天进行至少180分钟身体活动，其中包括60分钟活力玩耍，鼓励多做户外活动。
- 2. 每次静态行为不超过1小时。
- 3. 每天视屏时间累计少于1小时。

（四）6~17岁儿童青少年身体活动指南

- 1. 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。
- 2. 每周至少3天肌肉力量练习和强健骨骼练习。
- 3. 减少静态行为。每次静态行为持续不超过1小时；每天视屏时间累计少于2小时。

（五）18~64岁成年人身体活动指南

- 1. 每周进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧活动，或等量的中等强度和高强度有氧活动组合。
- 2. 每周至少进行2天肌肉力量练习。
- 3. 保持日常身体活动，并增加活动量。

（六）65岁及以上老年人身体活动指南

- 1. 成年人身体活动推荐同样适用于老年人。

2. 坚持平衡能力、灵活性和柔韧性练习。
3. 如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。

(七)慢性病患者身体活动指南

1. 慢性病患者进行身体活动前应咨询医生, 并在专业人员指导下进行。
2. 如身体允许, 可参照同龄人群的身体活动推荐。
3. 如身体不允许, 仍鼓励根据自身情况进行规律的身体活动。

本指南指导委员会: 陈君石(上海君石生命科学研究院); 常继乐(国家卫生健康委员会疾病预防控制局); 吴良有(国家卫生健康委员会疾病预防控制局); 冯连世(国家体育总局社会体育指导中心); 梁晓峰(暨南大学); 张霞(国家体育总局运动医学研究所)

本指南编写委员会: 主任委员: 赵文华(中国疾病预防控制中心营养与健康所); 李可基(北京大学公共卫生学院)。副主任委员: 王玉英(中国疾病预防控制中心营养与健康所); 王京钟(中国疾病预防控制中心营养与健康所); 刘爱玲(中国疾病预防控制中心营养与健康所); 陈晓荣(中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控

制中心); 徐建方(国家体育总局体育科学研究所); 杨鹏(上海君石生命科学研究院)。委员: 丁彩翠(中国疾病预防控制中心营养与健康所); 王梅(国家体育总局体育科学研究所); 王磊(江苏省老年病医院); 王慧(原国际生命科学学会中国办事处); 王卓群(中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心); 刘丹(暨南大学基础医学与公共卫生学院); 刘开琦(中国疾病预防控制中心); 李榴柏(北京大学公共卫生学院); 邱俊强(北京体育大学运动人体科学学院); 张媿(深圳市南山区慢性病防治院); 张培珍(北京体育大学运动医学与康复学院); 杨晓光(中国疾病预防控制中心营养与健康所); 杨曦(中国疾病预防控制中心); 杨正雄(中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所); 姜勇(首都医科大学附属北京天坛医院); 梁崎(中山大学附属第一医院); 翟屹(首都医科大学附属北京天坛医院); 常翠青(北京大学运动医学研究所)。秘书组: 杨鹏(上海君石生命科学研究院); 侯琬婧(上海君石生命科学研究院)。

利益冲突 所有作者声明不存在利益冲突

收稿日期: 2021 - 11 - 19

(潘雯编辑)