

3. 运动量和运动强度判断

（1）运动量：指人体在运动中所承受的生理、心理负荷量以及消耗的热量，由完成运动的强度、持续时间和运动频率决定。运动量的标准单位可以用 MET·min/ 周和 kcal/ 周表示。低运动量：每周 <600MET·min/ 周；中等运动量：每周 600~3 000MET·min/ 周；高运动量：>3 000MET·min/ 周。

（2）运动强度：运动强度指运动对人体生理刺激的程度。可以用代谢当量（MET）、最大吸氧量（VO_{2max}）、心率和自觉疲劳或用力程度（RPE）表示。运动强度判断见表 1-21。

表 1-21 运动强度的判断

强度分级	相当于最大心率百分比 /%	相当于最大吸氧量（VO _{2max} ）百分比 /%	自觉疲劳程度（RPE）	代谢当量 / MET
低	<57	<37	很轻松	<2
较低	57~63	37~45	轻松	2~2.9
中	64~76	46~63	有点费力	3~5.9
高	77~95	64~90	费力	6~8.7
极高	≥96	≥91	很费力	≥8.8

注：最大心率 =220- 年龄（岁）。MET：代谢当量，1MET=3.5ml O₂/（kg·min）=1kcal/（kg·h）。

4. 什么是经常参与体育锻炼

每周参加体育锻炼或活动频率 3 次及以上，每次体育锻炼或活动持续时间 30 分钟及以上，每次体育锻炼的运动强度达到中等及以上，称为“经常参与体育锻炼”。

把运动生活化，不受时间、场地、环境、气候等客观条件的影响，可以在日常生活中随时随地开展，把运动变为“经常性”。

5. 能量消耗

能量消耗的三个主要方面，只有身体活动消耗变化较大，更容易自我调节掌控。

（1）基础代谢：维持人体最基本生命活动所必需的能量消耗，是人体能量消耗的主要部分，约占人体总能量消耗的 60%~70%。基础代谢的定义为经过 10~12 小时空腹和良好的睡眠，清醒仰卧，恒温条件下（一般为 22~26℃），无任何身体活动和紧张的思维活动，全身肌肉放松时所需的能量消耗。此时机体处于维持最基本的生命活动状态，能量消耗仅用于维持体温、心跳、呼吸、各器官组织和细胞功能等最基本的生命活动。

基础代谢的水平用基础代谢率（basal metabolic rate，BMR）来表示，指人体处于基础代谢状态下，每小时每千克体重（或每 m² 体表面积）的能量消耗。BMR 的常用单位为 kJ/（kg·h）或 kJ/（m²·h）。

（2）身体活动：除基础代谢外，身体活动消耗的能量是影响人体总能量消耗的最重要部分，约占总能量消耗的 15%~30%。身体活动一般分为职业活动、交通活动、家务活