

能量约 60~80kcal；主动性身体活动 6 000 步（5.4~6.0km/h 快走），需要约 42 分钟，能量消耗为 170kcal。两者加起来每天能量消耗共 230~250kcal。年龄超过 60 岁的老年人完成 6 000 步的时间可以更长些。体重越大，进行同等强度运动时消耗的能量越多，见表 1-16。

贴士：

身体活动指增加能量消耗的骨骼肌活动，包括家务活动、职业活动、交通活动和休闲时的主动性运动等。有益于健康的身体活动强调大肌群参与的能量消耗明显增加的活动。

表 1-16 成年人每天身体活动量相当于快走 6 000 步的活动时间

活动名称	时间 /min
太极拳	50
快走、骑自行车、乒乓球、跳舞	40
健身操、高尔夫球	30~35
网球、篮球、羽毛球	30
慢跑、游泳	25

进行不同强度身体活动消耗的能量不同，身体活动强度越大消耗的能量越多。身体活动强度用来描述进行身体活动时费力 / 用力的大小，可以用代谢当量（MET，梅脱）、心率或者自我感知的疲劳程度来衡量。通常中等强度身体活动的 MET 值为 3~5.9，活动时心率为最大心率的 60%~80% [最大心率可以用“220- 年龄（岁）”进行计算]，自觉疲劳程度或用力程度为“有点费力，或有点累、稍累”。

换句话说，中等强度身体活动是指需要用一些力，心跳、呼吸加快，但仍可以在活动时轻松讲话的活动。如快速步行、跳舞、休闲游泳，及做家务如擦窗子、拖地板等。中等强度身体活动，常用快走作为代表。中等强度的下限为中速（4km/h）步行。

高强度身体活动是指需要更多地用力，心跳更快，呼吸急促，如慢跑、健身操、快速蹬车、打网球、比赛训练，以及重体力劳动如举重、搬重物或挖掘等。高强度身体活动适合有运动习惯的健康成年人和青少年。

贴士：

代谢当量（metabolic equivalent，MET）用来描述有氧运动的运动强度。1 个 MET 指坐位休息时的能量消耗率，相当于每小时每千克体重消耗 1kcal 能量。其他活动的能量消耗用 MET 的倍数表示。低活动强度：1.1~2.9MET，中等活动强度：3~5.9MET，高活动强度：6~9MET。