



先进的仪器在几分钟内就能测出刘进猛动脉硬化和内脏脂肪健康指标。

内脏脂肪测试

▶ 刘进猛高兴地展示他的信息登记牌。



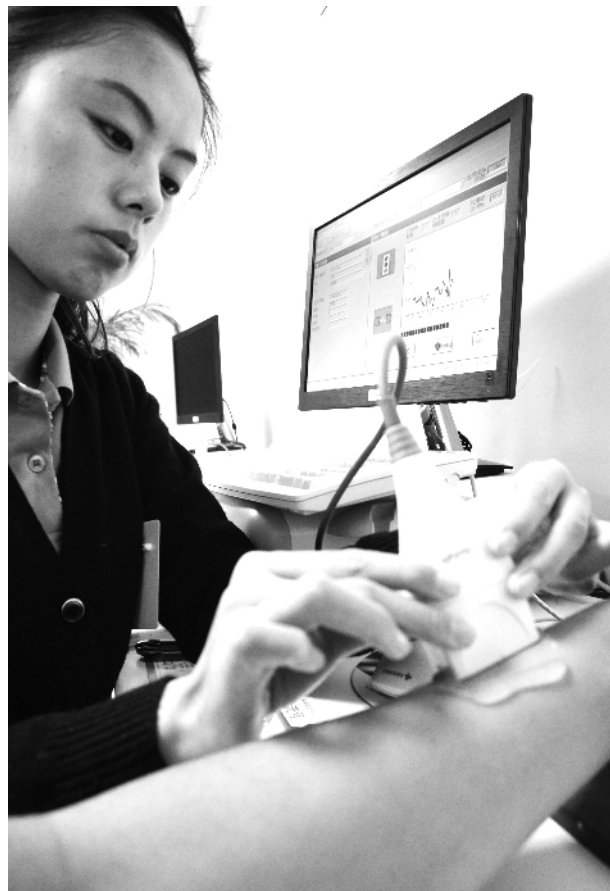
记者发现

行进京华大地 讲述精彩故事

线索征集邮箱: ldwbxy@126.com

职工做体测 20分钟见分晓

□ 本报记者 周世杰 摄影报道



工作人员为体测者进行糖尿病风险评估、超声骨密度测量。

先进行身体成分分析、糖尿病风险评估、超声骨密度测量等体质测试项目,再根据数据获得量身定制的膳食处方和运动处方,这就是正在兴起的首都职工体质测试基本流程。

新春伊始,来自珠海励致洋行办公家私有限公司北京分公司的5名职工,刘进猛、宋建民、蔡忠艳、王明亮、肖万吉一大早就来到北京工人体育场内的首都职工体质促进中心。他们一进门,服务人员姚媛媛就热情地介绍:“职工进行体质测试,持京卡·互助服务卡的在职职工将获得市总工会提供的50%补贴,体测包含15项内容的普通项目只需花费100元,测试包含19项内容的进阶项目需花费160元,请问你们选择哪项?”刘进猛和同事商量一下说,“还是你帮我们选项吧!”

服务员姚媛媛说,“这样吧,

我先给你们登记信息,然后根据你们年龄再为你们选项。”刘进猛招呼着同事拿出京卡进行登记,在他们5人中,有3名70后和2名80后。姚媛媛建议80后选普通项就行,70后选进阶项体测更好。刘进猛等一行愉快地接受了小姚的建议。

跟随音乐节奏进行台阶试验就能得知心肺功能;手臂伸平,健康教练用监测仪器从背后一扫而过就能测出脊柱弯曲是否正常……5人经过身高、体重、肺活量、俯卧撑、台阶试验、身体成分分析、平衡能力测试、糖尿病风险评估等一系列测试项目后,健康教练告诉刘进猛、宋建民,“您二位的生理年龄是40岁,要比实际年龄大3岁,身体状态要低于同龄人。”随后,刘进猛、宋建民、蔡忠艳3名70后又先后做了动脉硬化监测和内脏脂肪测试,经过测试,其中有2人两项指标都偏

高。“看来我们都应该加强身体锻炼了。”3人几乎同时说出了这句话。20分钟后,5人体质测试完成,只有王明亮一人健康指数合格,其他4人都存在不同程度健康问题。

一会儿,测试数据和膳食处方、运动处方一并生成,今后如何锻炼身体、如何加强营养一目了然。5人经过体质测试,都对自己的体质健康有了了解,他们也有了量身定做的健康计划。

据了解,市总工会在推进“体质促进中心”建设的同时,还在16个区县、北京经济技术开发区和所属8个产业工会选取了34个基层单位建立了测试站。市总工会依托体育局的专业优势和支持资金,为每个测试站配备了国民体质测试11项的器材,负责所在地区和本系统职工的国民体质测试,职工还可以通过12351平台报名参加测试。



▲随着音乐节拍做台阶试验,可以测量心肺功能,很多体测者感觉跟不上节奏。

◀ 职工们做完测试后,健康教练杨子涵为他们开出健康“处方”。

▶ 70后的蔡忠艳勉强做完了20个仰卧起坐,还算及格。

