

2019 中国全球“健身趋势”出炉

自2006年以来,ACSM(美国运动医学学会)作为全球运动科学最权威的机构之一,在每年岁末会发布未来一年的全球健身趋势报告,全球健身趋势报告2019版的问世也是该报告的第13次发布。就在不久前,上海体育学院联合ACSM也共同发布了《2019中国健身趋势》,同样列举了新一年最有潜力的20个训练关键词。罗列出全球及中国的健身趋势后我们发现,趋势排行不尽相同,并且也能反映出中国健身市场的独特性,下面就让我们来看看中国健身趋势变化及其与全球健身趋势的对比。



2019中国健身趋势与2019全球及2018年中国健身趋势对比

排名	2019年中国	2019年全球	2018年中国
1	力量训练	可穿戴设备	力量训练
2	减重运动	团体训练	可穿戴设备
3	私人训练	高强度间歇训练	青少年体育
4	团体训练	老年人健身课程	自重训练
5	健身工作室	自重训练	户外活动
6	青少年体育	认证健身专业人士	核心训练
7	瑜伽	瑜伽	团体训练
8	核心训练	私人训练	体医结合
9	孕妇/产后班	功能性健身	认证健身专业人士
10	杠铃训练	运动是良医	健步走
11	舞蹈健身	健康指导	健身工作室
12	柔韧性和灵活性滚轴/筒	减重运动	健身专业人士的许可
13	拳击/跆拳道和综合格斗	移动设备运动APP	手机运动APP
14	自重训练	柔韧性和灵活性滚轴/筒	青少年儿童肥胖治疗和预防运动
15	高强度间歇训练	工作场所的健康促进	瑜伽
16	步行/跑步/慢跑俱乐部	健身结果测量	运动营养指导
17	普拉提	户外活动	私人训练
18	团体私人训练	健身专业人士许可	健身会所
19	广场舞	团体私人训练	减重运动
20	户外活动	出院后干预	健身结果测量

2019中国健身趋势分析

排在2019年中国健身趋势前三名的是力量训练、减重运动和私人训练。可见国人对力量训练的热情不减,减重和私人训练的迅速升温,从侧面体现出国民对自身形态及健康关注度的提高以及对训练品质及科学性需求的增加。

TOP1 力量训练

力量训练主要是以保持、提高肌力以及塑造形体为目的,通过自身体重、自由负重或固定轨迹类训练器械进行的训练类型。常见的克服自身体重的力量训练有俯卧撑、引体向上、深蹲、平板支撑等等,常见的训练器械有哑铃、杠铃、壶铃、龙门架等等。在2007—2018全球健身趋势中,力量训练均位列前十,虽然力量训练并没有被纳入2019年全球健身趋势问卷中,但鉴于力量训练高居2018年中国健身趋势排名榜首,本次继续列入调查,结果力量训练再次位居榜首,这也反映力量训练在我国可能会是一个稳定强健的健身趋势。

TOP2 减重运动

减重运动主要是以减重为目的进行的多类别整合的运动健身方法。减重运动在2011—2017年同样在全球健身趋势中排名前10,尤其在2012—2017年连续3年高居榜单前3,而减重运动也从2018年

的中国健身趋势第19名一跃而上至第二名,可见国民对控体重的需求和重视程度之高。

TOP3 私人训练

私人训练是指教练为满足客户健身目的专门制定个性化的训练计划并进行一对一的健身指导。当然,私人训练的费用相对于团体或其他训练课程来说更为昂贵。纵观全球健身趋势排名,私人训练均位列前10,而在中国私人训练从2018年的第17名一跃上升至第三,反映出国民对健身指导专业性及品质要求的提升。

与2018年中国健身趋势对比,相同的健身趋势有9个,不同的有11个,稳定中存在波动。其中,力量训练继续排名首位,减重运动、自重训练、私人训练、团体训练、瑜伽、户外活动表现也相对稳健,同时出现在了2018和2019年中国和全球健身趋势当中。值得注意的是,去年排名第二的可穿戴设备这次未能进入前二十,体医结合、健步走、运动营养指导等也未能成为2019年健身趋势。高强度间歇训练和孕妇/产后班也首次亮相2019年健身趋势中。高强度间歇训练是在短时间内进行的全力、快速、爆发式的锻炼方法,在短时间内燃烧更多的热量,常用于更高效的减脂训练,但高强度间歇训练对训练者的运动基础有一定要求,这也反映出国民健身水平在这一年有显著提高。

2019中国健身趋势与全球健身趋势

相较于2019年全球健身趋势,中国与全球有9个相同的趋势,包括排名也存在一定的相似性,例如团体训练(>5人的训练)在全球和中国健身趋势中分别排名第2和第4,私人训练(1对1训练)对应排名分别为第8和第3,还有瑜伽对应的都是第7。值得注意的是全球和中国范围内都上榜的高强度间歇训练。此前,高强度间歇性训练都高居全球健身趋势前列,而在2018年中国健身趋势中还尚未有高强度间歇训练入榜。2019年,高强度间歇训练在全球健身趋势中排名第3,在中国健身趋势中排名第15。

当然,2019年全球健身趋势也有一些并未出现在中国健身趋势中,例如老年人健身课程、认证健身专业人士、工作场所的

健康促进、出院后干预和健康指导。特别是高居2019年全球健身趋势排行首位的可穿戴设备也未在其中,可穿戴设备在2019年首次出现在全球健身趋势排行榜中,并连续成为第一名,随着科技的发展,可穿戴设备除了常规记录运动量及心率监测功能外,有些甚至增加了测心电图等医疗级功能,随着物联网的迅速发展,可穿戴技术可能还会有意想不到的突破。当然,这些差别也凸显了中国健身市场的独特性。

纵览2019年全球及中国的健身趋势,排行榜中是否有你热衷的训练方式?同时也建议,运动切忌跟风,选择自己感兴趣的并且适合自己的运动方式才是最重要的。确立运动目标,只要科学的动起来,都是促进健康的好方法!

据新华网

口腔溃疡久治不愈 当心癌前病变

合肥市民张先生口腔溃疡长达一个多月,原本他以为是最近频繁聚会吃火锅导致的小毛病,去医院就诊后,医生告诉他这是口腔癌的癌前病变。专家称,口腔癌是目前常见的头颈部肿瘤之一,可发于所有人群,近年来临床检出率有明显增加。很多患者都有口腔溃疡久治不愈的病史。

据介绍,癌前病变是指具有潜在恶性转变可能的病变。口腔癌的癌前病变还包括黏膜红斑、黏膜白斑、黏膜下纤维化、疣状增生、慢性溃疡等。癌前病变如果长期不治疗,或者是刺激源一直存在,那么这样的病变就有很大的可能性转变为口腔癌。例如,口腔内有尖锐蛀牙或者残余的牙根对口腔形成的慢性刺激,就有可能加大罹患口腔癌的潜在风险。

专家建议,超过两周不痊愈的慢性口腔溃疡就需要格外警

惕,这可能是口腔癌的癌前病变。癌前病变及时处理就可以避免病情向癌变发展。

早诊早治和“防癌于未然”同样重要。专家称,癌前病变离口腔癌只有“一步之遥”。口腔癌的早期症状十分“隐蔽”,可表现为口腔黏膜颜色发生变化、超过2周以上的溃疡、伴或不伴疼痛的肿块等。另外,舌头的运动和知觉障碍,牙齿的松动,口腔的感觉异常、麻木,张口受限等也是口腔癌的早期症状。一旦这些早期症状出现,这时候就应该及时就医,及时向专业医生咨询。

注重平时的自我检查,做到早发现、早治疗,可以明显提高癌后生存率。专家称,根据临床资料统计,口腔癌的一期生存率达86%,二期生存率达83%;而三期生存率只有60%,四期生存率为59%。可见,早期的口腔癌患者生存率要比晚期口腔癌患者高30%左右。据新华社