

大连理工大学盘锦校区体质健康测试中心是文法学院体育系教学和科研的一个重要平台，设有人体成分测试区、骨密度测试区、心肺耐力测试区、人体平衡能力测试区、人体柔韧性测试区、肌力测试区及肺功能测试区。

中心现有的检测仪器多为国外先进水平的产品，能够实施“国民体质健康标准”项目的测试。满足不同人群的测试要求，中心的体质健康管理系统采用专门针对中国人群的评估软件系统，能够对个体的体质健康状况进行全面、科学、准确的评估，根据个体的评估结果，提供个性化的运动处方。

同时，中心具有承接国民体质监测、各类人群体质健康评估、运动机能评定等相关领域科研课题的能力。

1.骨密度

骨密度，是骨质量的一个重要标志，反映骨质疏松程度，也是预测骨折危险性的重要依据。

2.心肺耐力

心肺耐力综合反映个体摄取、转运和利用氧的能力。它牵涉到心脏泵血功能、肺部摄氧及交换气体能力、血液循环系统携带氧气至全身各部位的效率，以及肌肉等组织利用这些氧气的功能。好的心肺耐力是身体主要机能健康的保证。

3.肌肉力量

肌肉收缩时所产生的力量，简称肌力。加强关节周围的肌肉力量对于防止肌肉、肌腱和韧带的损伤有着重要意义。

4.平衡能力

平衡能力是身体素质的一种，它是指抵抗破坏平衡的外力，以保持全身处于稳定状态的能力。发展平衡能力有利于提高运动器官的功能和前庭器官的机能，改善中枢神经系统对肌肉组织的调节功能，保证身体活动的顺利进行，提高适应复杂环境的能力和自我保护的能力。

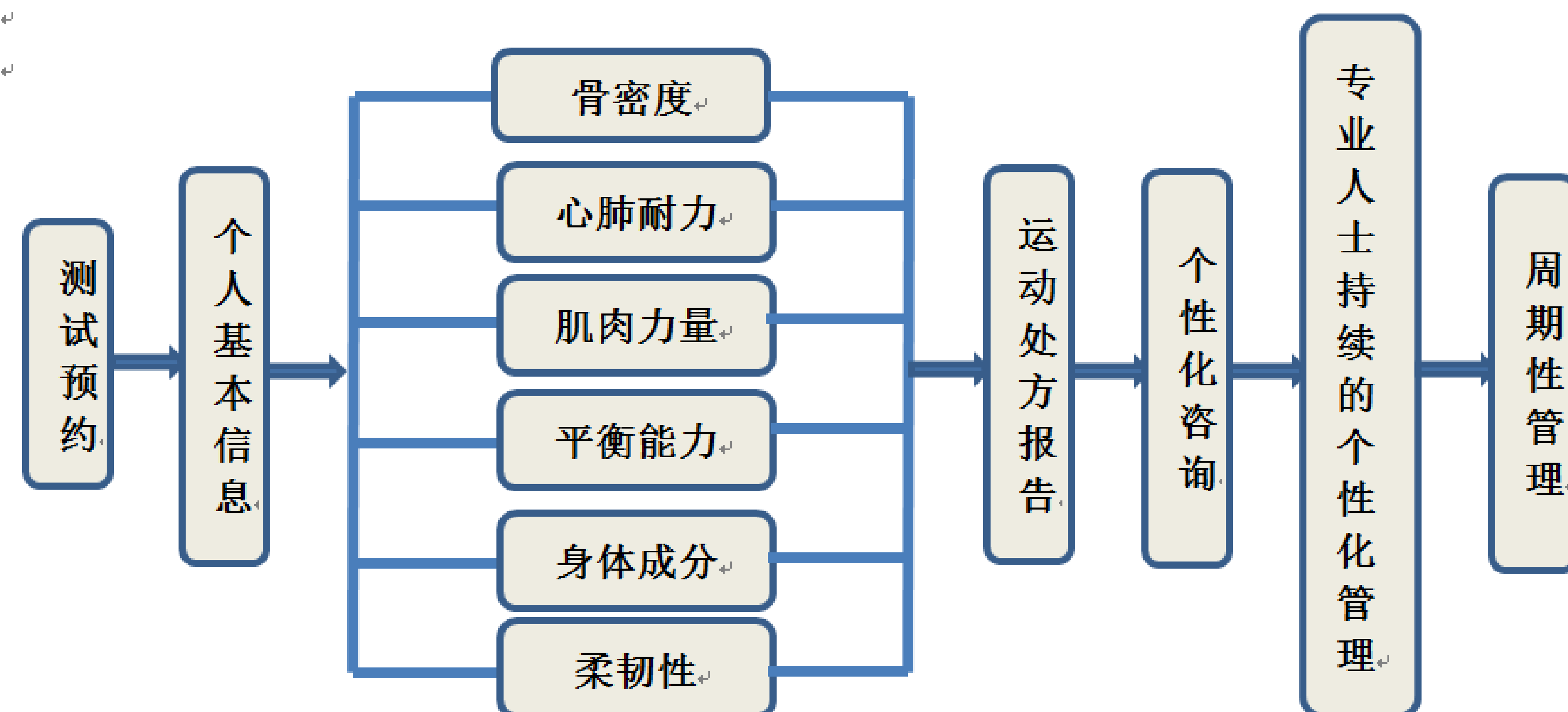
5.身体成分

身体成分主要指脂肪成分、肌肉成分、骨成分等。身体的各种成分间存在一定的比例关系，这些比例的变化有可能影响到人的外形、生理机能和运动能力等等。通过身体成分的评定，可对运动选材、运动训练、大众健身等提供有益的参考。

6.柔韧性

柔韧性是指人体关节活动以及关节韧带、肌腱、肌肉、皮肤和其他组织的弹性和伸展能力，即关节和关节系统的活动范围。柔韧性得到充分发展后，人体关节的活动范围将明显加大，关节灵活性也将增强，同时在体育活动和日常生活中可以减少由于动作幅度加大、扭转过猛而产生的关节、肌肉等软组织的损伤。

测试流程



为什么要进行体质健康的测试?

从2000年起，国家体育总局决定在全国范围内开展国民体质监测，建立国民体质监测系统及数据库，以获取我国国民体质状况的宝贵数据。通过体质健康测试，可以了解自己身体的健康水平，进行合理的锻炼，避免疾病或亚健康的发生，增强体质。

体质健康测试是否需要消耗很大的体力?

体质测试各项目均选取与人体健康密切相关的指标，测试方法简单易行，并不需要消耗很大的体力，一个人完成测试只需要约30分钟的时间（其中骨密度测试约需要15分钟时间），花很少时间即可了解自己的健康状况。

参加体质健康测试能得到什么服务?

测试后由专业人员根据测试数据制定本人的运动处方，提供专业化的健身指导，并进行跟踪服务。

体质健康测试和医院体检有什么不同?

医院体检是针对人体组织器官是否发生器质性病变的检查，侧重于后期的治疗，体质健康测试是针对人体组织系统功能的评定，侧重于前期的预防。

什么样的人需要参见体质健康测试?

任何人都有必要参见体质健康测试，对于完全健康的人（这部分人只占人口比例15%），可以了解自己的身体机能状态，其余的人则能够知道如何通过运动去提高机能水平。

多长时间参加一次体质健康测试?

对于有锻炼习惯的人，可以3个月参加一次测试，以便及时将锻炼效果进行反馈；对于没有锻炼行为的个体，可以一年参加一次测试，以了解身体机能自然变化情况。

一.什么是骨密度?

骨密度全称是骨骼矿物质密度,是骨质量的一个重要标志,反映骨质疏松程度,也是预测骨折危险性的重要依据。

二.什么是骨密度的T值和Z值?

1. T值

T值是一个相对的数值,临床上通常用T值来判断人体的骨密度是否正常,其将被试者骨密度与30~35岁健康年轻人的骨密度作比较,以得出高出(+)或低于(-)年轻人的标准差数。

世界卫生组织(WHO)推荐的诊断标准是骨密度T值划分为三个区间,各自代表不同的意义:

-1 < T值 < 1 表示骨密度值正常;

-2.5 < T值 < -1 表示骨量低、骨质流失;

T值 < -2.5 表示骨质疏松症;

2.Z值

Z值也是一个相对的数值,是将被试者骨密度与同年龄、同性别和同种族的人作比较。“Z值”划分为两个区间,各自也代表着不同的意义:

-2 < Z值 表示骨密度值在正常同龄人范围内;

Z值 ≤ -2 表示骨密度低于正常同龄人;

三骨密度测试注意事项有哪些?

1.扫描部位不要有高密度物品(金属和塑料),如钻石、纽扣、拉锁、铆钉、带扣、钢笔、钥匙等。

2.扫描部位没有修复术装置,如外科卡钉或其它高密度皮下材料,否则会影响到密度评价。

3.扫描过程中请不要移动。