
世界最大、最全面的握力国际规范来啦

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/30806.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

世界最大、最全面的握力国际规范来啦

。你测过握力吗？只需抓握并挤压测力计几秒，就能得到握力数据。而这种方便、安全、非侵入性测试获得的“握力”是预测年龄相关疾病和残疾的可靠指标。

近日一项发表于《体育与健康科学杂志》的研究，基于100项独特的观察性研究，首次创建了世界上最大、最全面的握力国际规范，实现了全球同行比较、成年人疾病筛查和监测。

这项开创性研究由澳大利亚南澳大学研究人员领导全球140位研究人员开展，覆盖了69个国家240万名20岁到100多岁的成年人。从地理上看，该研究涵盖了七大洲中的6个，联合国22个地理亚区域中的17个。

“肌肉力量是肌肉最大限度产生力量的能力，是强大的健康生物标志物。而衡量整体肌肉力量的一个通用指标就是握力。”团队首席研究员Grant Tomkinson说。不少研究发现，握力小或肌肉力量弱的人死于心血管疾病以及其他原因的风险更高，身体残疾概率也更高。

“握力在成年早期略有提高，在30至39岁期间达到峰值，然后随着年龄增长而下降，尤其是在成年后期。”Tomkinson说，“通过参考人群建立国际握力规范，我们可以对同年龄、同性别的人进行比较，快速确定需要干预的人。然而此前没有可供比较的国际标准。”

为此，研究团队建立了力量排名的百分位数框架：低于第20百分位数为力量“小”，处于第20至第39百分位数为力量“较小”，第40至第59百分位数力量处于“中等”水平，处于第60至第79百分位数为力量“较大”，第80百分位数及以上为力量“大”。

“我们研究建立的强有力的国际规范，使临床医生和专业运动人员能够以百分位数排名来解释和关联结果。”Tomkinson说，更重要的是，上述规范可以通过检测力量随时间的变化，监测健康衰老情况，这将帮助临床医生更好地识别健康状况不佳的需要干预的人。

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2024.101014>

作者：许悦 来源：中国科学报

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发