

国际体育资讯第 160 期

一句话资讯

奥林匹克动态

#国际奥委会

9月30日，国际奥委会（IOC）委员数量首次实现男女平等，这是国际奥委会努力在其治理层面提高性别平衡的一个历史性里程碑。546个委员席位中有男女委员各273个。难民代表队运动员耶赫·普尔·比尔（Yiech Pur Biel）成为首位以难民身份成为委员的人，马索玛·阿里·扎达（Masomah Ali Zada）成为首位运动员委员会成员的难民运动员。领导职位方面，18个主席职位由男性担任，13个由女性担任，也创下历史新高。

9月30日，国际奥委会对内部委员会进行了部分调整，体育委员会和传播委员会将公共事务和社会发展部分职责转移到新的公共事务与企业交流委员会；体育委员会和体育与活跃社会委员会将公共事务和社会发展的其他职责结合起来，创建新的奥林匹克主义365委员会；合并奥林匹克频道委员会和传播委员会的其他部分，组成数字参与与营销传播委员会；将营销委员会更名为收入与商业伙伴关系委员会；数字科技委员会更名为科技创新委员会；将女性参与体育委员会更名为性别平等、多元化与融合委员会。

10月5日，提莫·卢姆（Timo Lumme）在担任国际奥委会（IOC）电视与营销服务部常务董事18年后宣布退休。与其共事13年的安妮-苏菲·沃马德（Anne-Sophie Voumard）将于2023年1月1日正式继任。

10月6日，国际奥委会（IOC）主席托马斯·巴赫（Thomas Bach）参加庆祝奥林匹克研究中心（OSC）成立40周年活动。



#亚奥理事会

10月3日，亚洲奥林匹克理事会（OCA）代理主席拉贾·兰迪尔·辛格（Raja Randhir Singh）表示，理事会大会的召开标志着新冠疫情大流行后亚洲体育界“恢复正常”。

10月3日，亚洲奥林匹克理事会（OCA）执行委员会已批准2026年爱知-名古屋亚运会组委会提出的在2020年东京奥运会使用的场地举办马术比赛的请求。

10月3日，亚洲奥林匹克理事会（OCA）执行委员会为10月1日印度尼西亚足球比赛中由于踩踏事件丧生的遇难者默哀一分钟。

在10月4日，亚洲奥林匹克理事会（OCA）大会上，尚未建成的沙特特罗耶纳（Trojena）度假村被授予**2029年亚洲冬季运动会举办权**。该设施是沙特王储穆罕默德·本·萨勒曼（Mohammed bin Salman）牵头的、耗资5000亿美元（约合3.56万亿元人民币）的NEOM项目的一部分，并将成为海湾地区的第一个户外滑雪胜地。



10月4日，亚洲奥林匹克理事会（OCA）大会上批准了缩小亚运会规模的改革决议，这将为规模较小的亚运会铺平道路。注册参与明年杭州亚运会的运动员达到19807名，而东京奥运会的参赛人数仅为11420人。

10月4日，亚洲奥林匹克理事会（OCA）已排除国际拳击联合会（IBA）和亚洲拳击联合会（Asian Boxing Confederation）参与组织明年杭州亚运会拳击项目的可能性，亚奥理事会将与国际奥委会合作进行拳击项目赛事的组织。

10月6日，亚洲奥林匹克理事会（OCA）决定切断与瑞士手表制造商天梭（Tissot）自1998年起的长期合作伙伴关系，原因是该公司“单方面违反协议”。

10月4日，国际奥委会（IOC）主席托马斯·巴赫（Thomas Bach）在亚洲奥林匹克理事会（OCA）大会上赞扬亚洲体育官员连续三届成功举办奥运会，并称亚洲大陆“书写了体育历史”。

10月4日，如果亚奥理事会原主席谢赫·艾哈迈德（Sheikh Ahmad）对伪造罪名的上诉失败，国际泳联（FINA）主席侯赛因·穆萨拉姆（Husain Al-Musallam）将被提名为新任亚奥理事会主席。

10月4日，亚奥理事会（OCA）与奥林匹克团结基金（Olympic Solidarity）合作，将发展冬季运动纳入针对整个地区的教练、裁判和运动员的特别项目计划中。OCA 运动员发展和特别项目部负责人托尼·塔拉夫（Tony Tarraf）敦促出席亚奥理事会大会的所有 44 个亚洲国家和地区奥委会主席和秘书长充分利用国际奥委会给予国家和地区奥委会运动员委员会的奥林匹克团结预算，以促进亚洲运动员的发展。

#欧洲奥委会

9月30日，尽管明年欧洲运动会的筹备工作面临诸多不确定性，但欧洲奥委会（EOC）官员表示“从未失去对波兰当局的信任”，并在 EOC 研讨会上向主办地克拉科夫-小波兰地区代表递交了欧洲奥委会会旗。



10月1日，第42届欧洲奥委会（EOC）研讨会于9月30日至10月1日在希腊奥林匹亚国际奥林匹克学院举行。

10月2日，克拉科夫欧运会组委会主席马辛·诺瓦克（Marcin Nowak）表示，无法预见俄罗斯和白俄罗斯运动员能否参加2023年欧运会，波兰人不可能同意这两国选手参赛，但最终决定权取决于欧洲奥委会。

10月3日，**2023年欧洲运动会预算问题成为“巨大未知数”**。由于波兰的通胀率达到了25年来最高

10月5日，市场研究集团凯度（Kantar）和新闻和媒体数据联盟（Alliance pour les Chiffres de la Presse et des Médias）公布了针对巴黎奥运会的最新民意调查结果。该调查既关注法国人对巴黎奥运会和残奥会的兴趣，也关注奥运会在品牌传播中的效果。近三分之二的受访者表示他们对2024年巴黎奥运会感兴趣，但大部分人（58%）偏爱在电视上观看比赛，仅有9%的全国受访者和18%的巴黎受访者会选择在现场观看比赛。法国电力公司（EDF）和法国BPCE银行集团成为巴黎奥运会赞助商中公众印象最深刻的两大品牌。

#洛杉矶 2028

10月1日，加州州长加文·纽瑟姆（Gavin Newsom）签署运动员州内训练支持法案。该法案由议员阿德里安·纳扎里安（Adrian Nazarian）提出并受到洛杉矶奥组委的支持，旨在为选择在加州进行训练、学习的运动员提供资金、健康和职业过渡等多方面的支持。

10月4日，9个入奥备选项目本周向洛杉矶奥组委进行项目演示，这将是项目入奥的关键步骤。演示项目包括电动卡丁车、板球、空手道、棒球和垒球、棍网球、霹雳舞、踢拳（kickboxing）、壁球和腰旗橄榄球。除了考虑项目本身的吸引力外，其单项体育管理机构的环境可持续性、普适性、性别平等、诚信和公平性、项目受欢迎程度和对东道国的利益、运动员安全、办赛成本和复杂性均将成为项目入奥的指标。

国际联合会动态

#足球

10月2日，国际足联（FIFA）主席詹尼·因凡蒂诺（Gianni Infantino）发表声明，对在印尼国内联赛骚乱踩踏事件中的遇难者表示深切的哀悼，国际足联降半旗向遇难者致哀。

10月3日，国际足联电竞部（FIFAE）宣布FIFAE总决赛（FIFAE Finals）将于2023年回归。电竞国家杯（FIFAE Nations Series）、俱乐部杯（FIFAE Series）和世界杯（FIFAE World Cup）总奖金将高达120万美元（约合860万元人民币）。



10月4日，国际足联全球足球发展部（FIFA Global Football Development Department）主管阿尔森·温格（Arsène Wenger）及国际足联技术研究小组（TSG）齐聚多哈，为进行每场比赛球队和球员技术表现统计开展准备工作。

10月6日，国际足联（FIFA）主席詹尼·因凡蒂诺参观了2022年卡塔尔世界杯的主要赛事运营中心——多哈展览中心（DEC）、多哈会展中心（DECC）和卡塔尔国家会议中心（QNCC）

10月6日，谢赫·萨勒曼·本·易卜拉欣·阿勒哈利法（Shaikh Salman bin Ebrahim Al Khalifa）作为唯一候选人连任亚洲足球联合会（AFC）主席。

10月6日，卡塔尔将举办2024年U23亚洲杯，此次亚洲杯也将作为巴黎奥运会预选赛。

#乒乓球

10月5日，国际乒乓球联合会（ITTF）主席佩特拉·瑟林（Petra Sörling）任命中国乒协主席刘国梁为国际乒联第一副主席。刘国梁目前还担任国际乒联商业实体世界乒乓球大联盟（WWT）理事会主席一职。



#体操

10月3日，**多国抵制参会**。由于国际体操联合会（FIG）并未禁止俄罗斯与白俄罗斯体操协会参与在伊斯坦布尔召开的FIG全体大会，波兰、爱沙尼亚体操协会加入乌克兰和挪威的行列，联合抵制此次会议。

#棒球

10月5日，五人制棒球（Baseball5）确认加入2023年在泰国举办的第6届亚洲室内与武道运动会赛

程。

#拳击

10月4日，尽管乌克兰拳击协会已被暂时吊销成员资格，但国际拳击联合会（IBA）宣布乌克兰拳击手仍被允许在所有 IBA 赛事中以“IBA 乌克兰队”的名义使用本国国旗和国歌参加比赛。

10月5日，国际拳击联合会（IBA）理事会发表声明宣布，经理事会投票决定撤销此前对俄罗斯和白俄罗斯选手实施的禁赛令，两国选手在参加 IBA 赛事时可以使用本国的国旗和国歌，两国技术官员也可重返赛场。IBA 成为首个允许俄罗斯和白俄罗斯选手重返赛场的国际单项体育联合会。

IBA brings back to competitions boxers of Russia and Belarus

October 5th, 2022 / Board of Directors



10月5日，荷兰拳击联合会主席鲍里斯·范·德·沃斯特（Van der Vorst）对国际拳击联合会（IBA）允许俄罗斯和白俄罗斯拳击手重返赛场的决定表示质疑，称此举与国际奥委会（IOC）的建议相悖，并将使 IBA 与奥林匹克运动进一步割裂。

10月6日，著名体育律师、加拿大人理查德·麦克拉伦（Richard McLaren）证明国际拳击联合会（IBA）9月25日特别大会上的投票程序真实有效。

10月6日，瑞典拳击协会与芬兰拳击协会确认将抵制有俄罗斯和白俄罗斯拳击运动员参与的所有赛事。

#举重

10月4日，俄罗斯举重协会主席马克西姆·阿加皮托夫（Maxim Agapitov）对国际举重联合会（IWF）6月在阿尔巴尼亚进行的选举结果提出质疑。目前俄罗斯、伊朗和也门三国协会已向体育仲裁法院（CAS）提起诉讼，试图推翻国际举联的选举结果并确定新的选举日期。目前国际举联主席为伊拉克人穆罕默德·哈桑·贾卢德（Mohammed Hasan Jalood）。

10月6日，国际举重联合会（IWF）在罗马的会议上阐明了对兴奋剂采取更强硬的“零容忍”立场。理事会原则上同意对无法进行赛外检测的国家联合会进行除名，还讨论了扩大反兴奋剂当局调查权力、对会员联合会引入最低检测要求以及“解决情报和调查资源”的计划。

#柔道

10月5日，国际柔道联合会（IJF）主席马里乌斯·维泽尔（Marius Vizer）在世界锦标赛前举行的执委会会议上被授予八段荣誉称号。

10月6日，国际柔道联合会（IJF）在塔什干举办首届柔道经济论坛。论坛以金融趋势、技术、社会和“IT支持繁荣未来”为主题，旨在促进柔道项目与金融的关系发展。

#电竞

10月5日，国际电子竞技联合会（IESF）与韩国人工智能技术公司 Sidewalk Entertainment 签署了一份谅解备忘录（MoU），使用 K-Pop 舞蹈社交平台 STEPIN，将电子竞技和舞蹈相结合，促进身体活动类的电子竞技项目的推广。



#现代五项

10月5日，国际现代五项联合会（UIPM）秘书长方娅（Shiny Fang）在 UIPM 全体大会前发声支持现代五项改革。她认为以新的障碍赛跑取代原有的马术将使现代五项更具适众性和可及性。

10月6日，根据美国热门电视节目《忍者战士（Ninja Warrior）》改编的室内赛道将用于国际现代五项联合会（UIPM）的第四场也是最后一场障碍赛跑测试赛。参赛的运动员、教练员和观察员将就自己观赛和参赛体验发表意见。



10月6日，奥运现代五项冠军、国际现代五项联合会（UIPM）项目执行委员会成员、波兰人雅努什·佩恰克（Janusz Peciak）称，用障碍赛代替马术将使获得奖牌不再由“运气”决定，防止里约和东京奥运会上的不公平事件再次发生，有助于确保现代五项在奥运会中的地位。

#滑雪

10月4日，国际滑雪和单板滑雪联合会（FIS）越野滑雪委员会在秋季会议上从环保角度考虑采纳了在间隔起跑的赛事中使用小于5公里的环形赛道的建议。

#冰球



9月30日，国际冰球联合会（IIHF）半年会上授予中国2023、2024、2025年三届女子冰球二级世锦赛（IIHF Ice Hockey Women's World Championship Division I Group A）举办权。

10月3日，国际冰球联合会（IIHF）主席卢克·塔迪夫（Luc Tardif）在接受俄罗斯塔斯社的采访时表示，“所有人”都希望俄罗斯和白俄罗斯重返世锦赛。

#雪车

10月6日，国际雪车和钢架雪车联合会（IBSF）多个委员会中的多名西方阵营委员辞职，以抗议俄罗斯成员在该组织中的存在。

#雪橇

9月30日，罗马尼亚将取代陷入俄乌冲突的乌克兰成为2023年国际雪橇联合会（FIL）全体大会的举办国，会议将于明年6月中旬在罗马尼亚首都布加勒斯特进行。

#国际体育新闻协会

10月6日，詹尼·梅洛（Gianni Merlo）在罗马举行的国际体育新闻协会（AIPS）上成功连任主席，开始自己的第五个任期。梅洛自1993年起担任该职位，是最具经验的体育记者之一。自慕尼黑以来，詹尼·梅洛已经参加了23届奥运会（冬季12届，夏季11届）的报道工作。

#国际学校体育联合会

10月6日，计划在巴林举行的2024年国际学校体育联合会运动会（International School Sports Federation Gymnasiade）披露更多细节。组委会主席依沙克·阿卜杜拉表示，此次赛事将持续10天，包含25个项目，在巴林各地的14个场馆举行。已经确定的比赛项目将包括：游泳、体操、3X3篮球、沙排、击剑、拳击、跆拳道、摔跤、空手道、柔道、羽毛球、网球、板网球（padel）、乒乓球、手球和射箭。

各国动态

#印度尼西亚

10月1日，印尼东爪哇周六一场足球赛结束后，球迷不满支持的球队输球，成千上万名球迷冲上球场，警察向人群发射催泪瓦斯后引发踩踏事件，至少造成129人死亡，其中包括一名5岁孩童。死亡人数至2日增加至174人。

#乌克兰

10月5日，西班牙和葡萄牙将乌克兰纳入2030年足球世界杯申办名单，欧足联（UEFA）对这一安排给予“无条件的支持”。

#加拿大

10月4日，加拿大高山滑雪协会（Alpine Canada）理事会主席蒂莫西·达泰尔斯（Timothy Dattels）捐出了历史上最高额的个人捐款，这笔总计130万加元（约合679万元人民币）的捐款被誉为加拿大高山滑雪“比赛的变革”。

#英国

9月30日，在英联邦运动会之前、期间和之后在英国伯明翰市举行的为期6个月的文化庆祝活动吸引了240万观众参与。伯明翰2022年艺术节的资金来自英国艺术委员会、国家彩票遗产基金、伯明翰市议会和2012年精神——2012年伦敦奥运会之后成立的遗产组织，共花费约1240万英镑（约合1.006亿元人民币）。

10月1日，由于能源供应不足，英格兰和德国足球俱乐部开始更改开球时间以减少泛光灯的使用时间并减少或关闭球场内的供暖。

10月1日，英国体育理事会（UK Sport）宣布了一项新的资助，即“国家管理机构发展基金（National Governing Body Development Fund）”。该基金以理事会2021-31战略计划为准则，旨在支持英国体育理事会资助的国家管理机构（NGB）的组织健康。

10月4日，国际奥委会（IOC）和英国代表队（Team GB）领导层对吉姆·雷德蒙德（Jim Redmond）的去世表示哀悼。1992年巴塞罗那奥运会上，吉姆搀扶着韧带撕裂的儿子德里克（Derek Redmond）冲过终点线，成为体育界的标志性时刻。（右图）

10月6日，英国体育理事会（UK Sport）签署《联合国体育气候行动框架》，并承诺到2030年实现碳排放减半及2040年实现净



零排放。

#伊朗

10月1日，因未正确佩戴头巾而疑似被伊朗警方迫害致死的女性马赫萨·阿米尼（Mahsa Amini）在伊朗和国际世界引起抗议声浪，国际女性体育权益组织“开放体育场（Open Stadiums）”呼吁国际足联（FIFA）根据其章程第3条和第4条“立即将伊朗驱逐出2022年卡塔尔世界杯”。

#俄罗斯

10月5日，俄罗斯奥委会（ROC）主席斯坦尼斯拉夫·波兹尼亚科夫（Stanislav Pozdnyakov）计划利用定于10月18日至21日在首尔举行的国家和地区奥林匹克委员会协会（ANOC）大会与国际奥委会主席托马斯·巴赫（Thomas Bach）会面。会晤只有一个主题：俄罗斯运动员重返国际比赛。



10月5日，俄罗斯和叙利亚签署未来两年的体育合作协议。两国希望共同发展拳击、柔道、空手道、举重、游泳、网球、篮球、摔跤、田径、足球等10个体育项目。

10月6日，国际拳击联合会（IBA）成为第一个解除对俄罗斯和白俄罗斯运动员参赛禁令的国际单项体育管理机构，俄罗斯体育部和俄罗斯奥委会对此举表示欢迎。

#法国

10月4日，巴黎加入法国多个城市抵制卡塔尔足球世界杯的行列。巴黎当局决定不在城市大屏幕上播放卡塔尔世界杯的比赛或设立专门的球迷区，以抗议东道国卡塔尔的人权记录。目前法国巴黎、里尔、马赛、斯特拉斯堡、波尔多、兰斯和罗德兹市当局均出台了抵制行动。

10月4日，由于环保人士数月的抗议和近15万人联合签署的请愿书，巴黎当局放弃在埃菲尔铁塔脚下砍伐20棵成熟树木以建造新建筑的计划。

#澳大利亚

10月5日，高尔夫和海上赛艇将在2026年在澳大利亚维多利亚州举办的英联邦运动会中首次亮相，射击项目也在经过漫长的争取后回归英联邦运动会赛程。

10月5日，澳大利亚政府和澳大利亚运动学院（AIS）宣布将在未来四年内投资2860万澳元（约合1.2846亿元人民币）的核心资金用于备战2026年米兰-科尔蒂纳冬奥会，资金将流向澳大利亚冬季运动学院（Olympic Winter Institute of Australia）和澳大利亚雪上项目联合会（Snow Australia）用于改善训练环境和保障运动员的发展。

10月5日，澳大利亚体育委员会（ASC）推出了新的战略愿景，概述了2032年布里斯班奥运会前，澳大利亚体育未来十年及以后的重点领域。题为“我们的绿色和金色机遇十年（Our Green and Gold decade of opportunity）”的战略愿景包括三个主要目标：探索和启用世界上最好的体育体系；让更多澳大利亚人参与不同水平的体育运动；推动体育创新。

详情见链接：

<https://www.ais.gov.au/media-centre/news/asc-launches-new-strategic-vision>



#印度

10月3日，此前接受该国最高法院委托负责修改印度奥林匹克委员会（IOA）章程和改选工作的退休法官拉奥（L. Nageswara Rao）将于10月14日召集该国主要体育机构举行会议。

#几内亚

10月3日，由于原东道主几内亚没有足够的基础设施，该国**2025年非洲国家杯（2025 African Cup of Nations）**的举办权被非洲足球联合会（CAF）撤销，阿尔及利亚和摩洛哥分别开始申办此次赛事。

#加纳

10月3日，加纳财政部长开始与国际货币基金组织（IMF）开始谈判，请求该组织对加纳采取经济援助，援助资金中将包含2023年在阿克拉举办的第13届非洲运动会的资金。

#韩国

10月3日，平昌郡议会通过决议，建议江原道2024年冬青奥会组织者在平昌冬奥会场馆举办冬青奥会开闭幕式。

#卡塔尔

9月30日，卡塔尔政府和2022年世界杯组委会决定，在**2022年世界杯期间进入卡塔尔将不会强制要求接种新冠疫苗**，所有到达卡塔尔的旅客需持48小时内PCR检测阴性证明或24小时内抗原检测阴性证明，成年旅客需下载健康跟踪应用程序。在世界杯期间任何新冠阳性患者需自我隔离5日，并在接下来的5日内保持佩戴口罩。

#新加坡

10月3日，新加坡将主办2023年、2024年和2025年三届国际篮联（FIBA）3X3亚洲杯。

#南非

10月5日，南非体育联合会和奥林匹克委员会（SASCOC）同意支付国家击剑运动员朱莉安娜·巴雷特（Juliana Barrett）270万兰特（约合108万元人民币）的和解金。后者被遗漏在2016年里约奥运会参赛名单之外，但南非奥委会拒绝承认此事有任何不当行为或过错。

#荷兰

10月3日，荷兰奥运和残奥代表队（TeamNL）与荷兰彩票运营商Nederlandse Loterij签署为期10年的赞助合同。

#瑞士

10月3日，瑞士体育援助基金会（Swiss Sports Aid Foundation）举办的“2032前往布里斯班”慈善晚会为瑞士奥运和残奥选手筹集了51万瑞士法郎（约合366万元人民币）的善款，用于帮助瑞士运动员为2032年布里斯班奥运会和残奥会做长期的准备。

反兴奋剂动态

9月30日，世界反兴奋剂机构（WADA）公布符合竞选国家反兴奋剂组织专家咨询组（**NADO Expert Advisory Group**）的**22名候选人名单**，每个大洲将各自组织选举选出2名成员组成10人的专家咨询组。中国反兴奋剂中心主任陈志宇入选亚洲候选人名单。

9月30日，世界反兴奋剂机构（WADA）透露，根据莫斯科实验室获取数据确认的**138名兴奋剂违规的俄罗斯运动员**中，有超过一半是田径和举重项目运动员，更多详细信息将在机构11月举行的执委会会议上披露。

10月4日，世界反兴奋剂机构（WADA）发布修订后的《测试和调查国际标准（ISTI）》、修订后的《治疗使用豁免国际标准（ISTUE）》和《运动特定分析技术文件（TDSSA）》**8.0版**。三个文件均将

于 2023 年 1 月 1 日起生效。

反兴奋剂警示录

由于药检结果不合格，美国射箭运动员克里斯·沙夫（Kris Schaff）在 2021 年危地马拉射箭世界杯上获得的个人和团体第三名成绩被取消，但他因能够证明误食受污染的肉类导致药检阳性而不会受到进一步的禁赛制裁。

曾参加 2020 年东京奥运会的印度标枪选手希夫帕尔·辛格（Shivpal Singh）因违反兴奋剂规定被禁赛四年。

科研前沿

增加身体活动时长、强度、频次或可减少心衰风险

近日，美国心脏协会（AHA）会刊《循环（Circulation）》上刊载的一项为期 6 年、以超 94000 名在加入英国生物数据库时无既往心衰史的成人为样本的研究表明，**坚持中等到剧烈身体活动或能减少心衰风险**。这是首个运用客观测得身体活动水平来估算心衰风险的研究。其结果佐证了既往研究中每周 150-300 分钟中等强度运动或 75-150 分钟剧烈运动可减少心脏病和中风风险的结论。

该团队分析了 94739 名在 2006 到 2010 年间加入英国生物资料库、年龄在 37-73 岁的成人在 2013-2015 年间的数据库。样本人员是通过随机邮件邀请确立的，加入时样本人员的平均年龄为 56 岁，其中 57% 为女性，96.6% 为白人。在邀请、加入和最初分析阶段，样本人员并无确诊心衰或心脏病史。样本人员被要求连续 7 天全天在手腕佩戴加速度计以确定他们的身体活动强度和持续时长。在此之后该团队开始持续收集样本人员的医疗和死亡记录。

在随后为期 6.1 年的跟踪调查期内，分析发现：

- 测试周内中等强度身体活动时长达 150-300 分钟的成人的心衰风险较那些很少甚至无中等到剧烈强度身体活动的人降低 63%。
- 那些周内剧烈活动时长达 75-150 分钟的成人的风险则降低了 66%。

上述风险下降幅度是刨除年龄、性别、种族、教育背景和社会经济条件、吸烟、饮酒习惯以及饮食因素影响后得出的。

研究人员还表示，每周活动时长超过 AHA 的建议量或可进一步降低心衰风险，他们发现对普通人而言，只要每周活动总时长不超过 500 分钟，增加中等强度的身体活动量就可以进一步降低心血管疾病风险。对那些有体重指数超标、高血压、高血糖、高血脂等心衰风险人群而言，增加身体活动量能带来的改善或更为明显。

该研究的局限性在于加入英国生物数据库的个人中绝大多数为白人，因此要想确立身体活动量与强度同心衰风险之间的因果联系，还需要引入更多其他种族的数据。

原文：

Frederick K. Ho, Ziyi Zhou, Fanny Petermann-Rocha, Solange Para-Soto, Jirapitcha Boonpor, Paul Welsh, Jason M.R. Gill, Stuart R. Gray, Naveed Sattar, Jill P. Pell, Carlos Celis-Morales. **Association Between Device-Measured Physical Activity and Incident Heart Failure: A Prospective Cohort Study of 94 739 UK Biobank Participants.** *Circulation*, 2022;