

科学管理体重
你还需要知道这些

+

一秤一尺一日历

体重管理核心监测工具组合

★

《“体重管理年”活动实施方案》中提出,推广“一秤一尺一日历”(体重秤、腰围尺、体重管理日历)。

居民在日常体重管理中可以用此工具组合来辅助监测体重。

★

为何要用这么多工具?仅用体重秤测BMI值不行吗?

专家表示,BMI虽简单实用,但存在不足,需结合其他指标综合判断。

★

而“一秤一尺一日历”是体重管理中的核心监测工具组合,通过多维数据联动,实现更科学的身体状态评估,避免单一体重指标的局限性。

+

体重秤使用指南

辅助测量BMI值

★ 使用方法

任意类型体重秤,有条件的可以使用体成分仪。测量时体重秤需放在平整坚硬的地面上。

★ 频率

建议早上固定时间空腹排便后测量体重,为避免每日监测带来的焦虑,每周称1~2次。

★ 公式

BMI值测算公式=体重(kg)/身高(m)²

+

体重秤使用指南

BMI值参考区间

BMI范围	分类	健康风险提示
<18.5	体重过低	营养不良、免疫力下降
18.5~23.9	正常范围	疾病风险最低
24.0~27.9	超重	高血压、糖尿病风险增加
≥28.0	肥胖	心血管疾病、代谢综合征高风险

亚洲人群建议采用更严格标准
(超重: ≥23, 肥胖: ≥25)

+

体重秤使用指南

BMI值并非适用所有人群

★ 肌肉量高者

如运动员的BMI可能显示“超重”,实际体脂率健康。

★ 老年人

BMI正常但可能肌肉流失、内脏脂肪超标(称“隐性肥胖”)。

★ 中心型肥胖人群

中国男性腰围≥90 cm,女性≥85 cm,称为腹型肥胖,也叫中心型肥胖,这样的体型有较高的心血管疾病风险,应引起重视。

★ 特殊人群

孕妇、儿童、水肿患者需另选评估方式。

+

围度尺使用指南

腰围测量秘籍

★ 使用方法

站立状态呼气末测量肚脐上0.5~1厘米处(肥胖者可选择腰部最粗处),水平环绕一周,测量时需保持平稳呼吸,不收腹或屏气。测量时皮尺贴近皮肤,避免紧压使皮尺陷入皮肤内。可每周测量记录一次。

★ 腰围合理区间

根据我国成年人群特点和健康风险评估,正常腰围定义为男性<85cm和女性<80cm,男性腰围≥90cm和女性腰围≥85cm即可诊断为中心型肥胖。

★ 结合BMI值综合判定

如连续2周增长≥1cm需预警并结合BMI值进行综合判定并调整饮食与生活规律。

+

体重管理日历

使用指南

★ 使用方法

自行选择纸质或电子工具。规律记录每次测量的BMI值以及腰围值。

此外,还应记录周期内睡眠、饮食、锻炼、用药、生理周期等情况。

因为这些因素都会影响体重变化,在制定体重管理策略时要综合考虑相关影响因素并及时调整策略。

审核专家:

昆明医科大学公共卫生学院教授 焦锋

昆明医科大学公共卫生学院副教授 严朝芳

编辑:何焱森、陈子源

制图:何焱森

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。