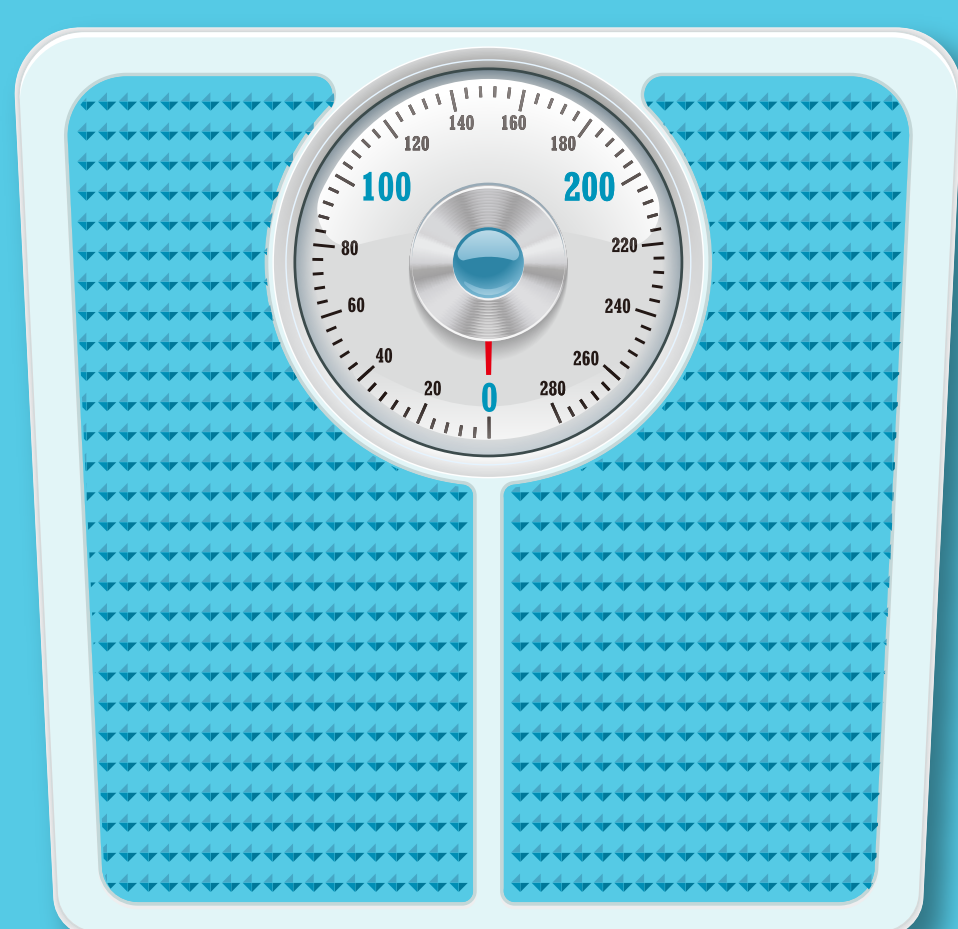


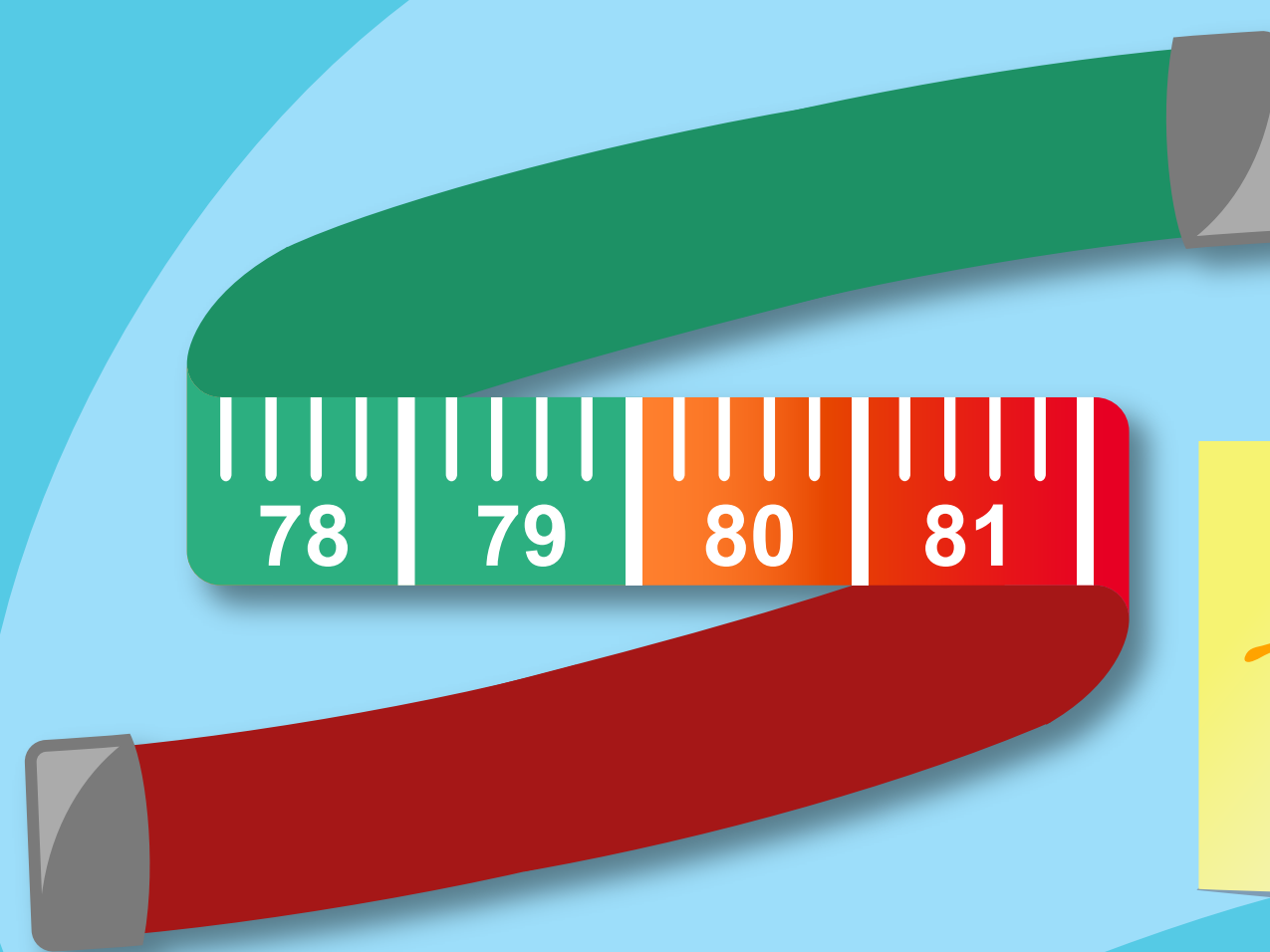


全民健康生活方式行动  
China Healthy Lifestyle for All

# 全生命周期关注“三健” ——健康体重



测体重



量腰围



算指数

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身高(m)} \times \text{身高(m)}}$$

## 成人超重和肥胖分类

分类	BMI值 / (kg·m <sup>-2</sup> )
肥胖	BMI ≥ 28.0
超重	24.0 ≤ BMI < 28.0
体重正常	18.5 ≤ BMI < 24.0
体重过低	BMI < 18.5

## 成人中心性肥胖分类

分类	腰围值 / cm
中心性肥胖前期	85 ≤ 男性腰围 < 90
	80 ≤ 女性腰围 < 85
中心性肥胖	男性腰围 ≥ 90
	女性腰围 ≥ 85

全民健康生活方式行动国家行动办公室

