



五、动则有益,贵在坚持

长期坚持科学运动,有利于体重的保持和体成分(人体的构成成分,包括水分、蛋白质、脂肪和矿物质等)的改善。

有氧、抗阻、高强度间歇运动均有助于控制体重。适度中高强度运动有助于体重管理。



尝试运动多样化,可设置专门运动时间,也可把生活、娱乐、工作与运动锻炼相结合,如上下班路上多步行、骑车,工作时少乘电梯多走楼梯,时常做伸展运动、工间操,减少久坐时间等。

老年人应重视运动安全,科学评估,量力而行,建议积极进行强度适合的有氧、抗阻、平衡、柔韧性运动锻炼,延缓肌肉衰减,预防跌倒。

有基础疾病的特殊人群应在专业人员指导下进行锻炼。



六、良好睡眠,积极心态

睡眠不足或过多都不利于体重控制和身体健康。不同年龄阶段建议睡眠时长有所不同,应当参照相关标准保持良好睡眠。

体重还与人的心理状态相关,保持良好的心理状态有助于保持健康体重。



七、目标合理,科学减重

超重和肥胖者减重的主要目标是降低脂肪组织的重量,在制定减重目标时要量力而行,速度不宜过快。一般可按照每周体重减少不超过 0.5公斤的速度,在3~6个月内减少体重的 5%~10%,或在专业人员的指导下设置合理目标,科学控制体重。

超重及肥胖儿童的干预目标是在保证身高稳定增长的同时,维持体重不增或延缓体重增长速度,以达到健康体重,并非必须降低绝对体重。推荐同步进行饮食、运动和行为干预。65岁及以上老年人不宜盲目减重,重点是通过饮食和运动等干预,保持肌肉量和骨量,或者延缓其减少速度。孕产妇、有基础疾病患者等特殊人群,应在专业人员指导下进行体重评估和管理。肥胖且生活方式干预无效者,或超重合并相关并发症者,需到正规医疗机构寻求医生专业指导,采取积极治疗措施。



八、共同行动,全家健康

每个人是自己健康的第一责任人。个人应养成自主自律的健康习惯,主动学习健康体重知识,践行健康生活方式,做好体重管理。家人之间互相支持可有效促进体重管理,家庭饮食、运动习惯对家庭成员尤其儿童青少年的体重管理至关重要。提倡全家共同行动,保持健康体重,筑牢健康防线。



我运动 • 我健康
I EXERCISE I AM HEALTHY
>>>>>>>>

居民 体重管理 核心知识

控制体重 迈向健康
拥有更美好的未来



安阳市卫生健康委员会
安阳市卫生健康服务中心

- 一、正确认知，重在预防
- 二、终生管理，持之以恒
- 三、主动监测，合理评估
- 四、平衡膳食，总量控制
- 五、动则有益，贵在坚持
- 六、良好睡眠，积极心态
- 七、目标合理，科学减重
- 八、共同行动，全家健康



一、正确认知，重在预防

体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标,体重过高或过低都会对健康造成不利影响。

超重和肥胖是糖尿病、高血压等心脑血管疾病、部分癌症等疾病的重要危险因素。儿童期肥胖会影响儿童的运动能力和骨骼发育,对行为、认知及智力等也会产生不良影响。消瘦与生长迟缓、免疫功能下降、内分泌失调、骨量下降等相关,同样危害身体健康。同时,儿童青少年肥胖可持续至成年期,增加多种慢性病的发病风险,加重医疗及社会经济负担。



应坚持预防为主的原则,通过合理饮食、科学运动等健康生活方式,防止超重、肥胖和体重过轻的情况发生。



二、终生管理，持之以恒

保持健康体重能减少相关疾病的患病风险。全人群都应把保持健康体重作为目标,并贯穿孕前期、孕期、婴幼儿期、儿童青少年期、成年期、老年期的全生命周期。任何一个时期的体重异常都会对健康造成不良影响。



三、主动监测，合理评估

定期监测体重、腰围等变化和评估体重状况是保持健康体重的重要措施之一。

体重指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的一个常用标准,其计算方式是体重(kg)除以身高的平方(m^2)。依据现行《成年人体重判定》(WS/T428-2013)行业标准,我国成年人体重指数应维持在 $18.5 \leq BMI < 24.0$, $BMI < 18.5$ 为体重过轻, $24.0 \leq BMI < 28.0$ 为超重, $BMI \geq 28.0$ 为肥胖。成年人男性腰围 ≥ 90 厘米、女性腰围 ≥ 85 厘米为中心型肥胖, $85 \text{厘米} \leq \text{男性腰围} < 90 \text{厘米}$ 、 $80 \text{厘米} \leq \text{女性腰围} < 85 \text{厘米}$ 为中心型肥胖前期。

学龄前儿童可使用《7岁以下儿童生长标准》(WS/T423-2022)评估生长情况;学龄儿童青少年通常使用《学龄儿童青少年营养不良筛查》(WS/T456-2014)和《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》(WS/T586-2018)来评估体重情况。



孕期体重变化是衡量母婴健康的重要指标之一,体重增加过少和过多都会影响母婴健康。可参考《妊娠期妇女体重增长推荐值标准》(WS/T801-2022)、《妊娠期糖尿病妇女体重增长推荐值标准》(WS/T828-2023),在孕期加强体重监测,并在医生指导下做好体重管理。



四、平衡膳食，总量控制

健康体重取决于能量摄入与能量消耗的平衡。在控制总能量的基础上,保持平衡膳食模式并长期坚持,是保持健康体重的关键。



对于超重和肥胖人群,应降低每餐的能量摄入,少吃高能量食物,如油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等;多吃富含膳食纤维的食物,如全谷物食物、新鲜蔬菜、水果等;规律饮食、控制进食速度、避免暴饮暴食等也有利于保持健康体重。

对于体重过轻者,首先应排除疾病原因,并根据目前的健康状况、膳食和运动情况,逐渐增加能量摄入至相应的推荐水平或稍高于推荐水平。