



◎我国居民正变得越来越胖。成人超重率已达22.8%，肥胖率为7.1%，比1992年分别升高了39.0%和97.2%。

◎我国大城市每4个青少年中就有一个超重或肥胖的。

◎健康的生活方式有助于控制体重，进而预防其他慢性疾病。

**3. 解决超重、肥胖问题关键在预防。合理膳食、适量运动最为重要**

◎引起肥胖的原因复杂，

保持健康体重，生活中走路、上下楼梯、骑自行车、清扫房间、做饭等都可以增加能量消耗。

◎运动能够增进心肺功能，降低血压和血糖，强壮骨骼，使心血管病、2型糖尿病和癌症的发病风险降低；还有助于延长寿命、改善关节功能、缓解关节疼痛、减轻压力和抑郁。

◎每天至少应以中等强度运动半小时。

**6. 儿童肥胖危及终生，预防应从早期开始**

◎孕期母亲体重增长过多是新生儿出生体重过高的决定因素。

◎孕期应维持体重的适宜增长。

◎儿时肥胖，成年后也容易发胖，各种慢性病也会提前发生。

◎中国儿童少年(7~17岁)体重判断标准与成年人不同，可参考《中国学龄儿童青少年超重、肥胖筛查BMI分类标准》。

◎家长不要过多欣赏孩子胖态的可爱，而忽视孩子肥胖的危害。

◎家庭生活习惯直接影响孩子一生的膳食模式。

◎父母是孩子合理膳食的最好老师和决定者。

**7. 维持健康体重需坚持，健康生活方式是根本**

◎坚持控制饮食与增加运动相结合，持之以恒，才能长期保持健康体重。

◎单纯节食减肥不可取，因为减去的体重还包含脂肪和肌肉等非脂肪成分。

◎控制饮食加运动，可以避免“减肥”的同时“减肌肉”。

◎耐力运动和肌肉力量锻炼同样重要。

就餐习惯、业余生活、睡眠、心理压力等因素都可以影响身体对体重和能量平衡的调节。

(国家卫计委网,编辑/东胜)

## 保持健康体重知识要点

《保持健康体重知识要点》由原卫生部组织的专家组撰写，其传播的信息准确、全面，纠正了不少认识误区和错误理念。

**1. 超重、肥胖和体重不足，都是健康的“元凶”**

◎体重指数(BMI)，18岁及以上成年人，在18.5~23.9之间属于正常，低于18.5属体重不足，在24~27.9之间属于超重，大于等于28为肥胖。

◎体重过高和过低都不健康。

◎超重可增加患高血压、脑卒中、心脏病、癌症、糖尿病的风险，肥胖者更易患骨关节病、脂肪肝、胆石症、痛风、内分泌紊乱、心理障碍等多种疾患。

◎体重过低影响未成年人身体和智力的发育，影响成年人体质，还与免疫力低下、月经不调或闭经、骨质疏松、贫血、抑郁等病症有关。

**2. 不健康生活方式、肥胖与多种慢性病发生的关系密切**

◎不健康饮食、身体活动不足、吸烟、酗酒和一些心理问题都与肥胖有关，也是导致多种慢性疾病的元凶。

减肥难度大，所以要特别强调预防。

◎同样的体重指数，腰围可能不同。腰粗危害更大，其患相关慢性病的风险增加。

◎中国人的理想腰围，男性不超过85厘米，女性不超过80厘米。

◎体重与能量的进出平衡有关。当吃进去的能量大于消耗的能量时，多余的能量就会在体内成为脂肪积存下来。

**4. 控制膳食总能量，坚持吃动两平衡**

◎“管住嘴”并不意味着不能享受美食，关键是不能吃得过量；这顿饭吃多了，下顿饭少吃点；更好的办法是通过增加运动消耗掉过多的能量。

◎肥胖受遗传影响，但环境因素，特别是不健康的生活方式影响更大。

◎没有不好的食物，只有不合理的膳食。

◎保持健康体重，不宜顿顿吃到十分饱，更不能肚子撑了才撂筷。

**5. “减少静坐时间”，保持健康体重，特别是正常腰围**

◎养成多动的生活习惯有助于