

2025 体重管理日历

健康体重 从管理开始


四川省疾病预防控制中心

体重水平与人体健康状况密切相关，然而体重异常特别是超重和肥胖可导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的发生发展，目前我国居民超重肥胖形势不容乐观。为落实国家和省相关“体重管理年”活动方案要求，倡导和推进文明健康生活方式，促进家庭成员主动测量体重并保持健康体重，四川省全民健康生活方式行动办公室编印了体重管理工具包之体重管理日历，供广大居民在日常生活中使用。

本日历可供家庭成员共同使用，可方便使用者随时记录自己和家人的体重、腰围、BMI（体重指数）以及饮食、运动和心情状态等信息。为了预警“节日肥”、“假期胖”等现象，特殊日期以不同颜色突出，供使用者重点关注。每个月体重监测后，使用者可利用体重管理趋势图，直观看到自己和家人BMI和腰围一个月的变化及管理效果。此外，本日历还提供了身高、体重和腰围的测量方法，以及体重管理相关健康知识，居民可以参照学习使用。

家庭成员能够借助体重管理日历，建立起定期监测体重、腰围和日常饮食、运动、心情状态等信息的习惯，共同监测记录，相互鼓励、监督和支持，主动践行健康生活方式，努力提升整个家庭的体重管理水平。

四川省全民健康生活方式行动办公室



体重管理年

健康体重 一起行动

本月体重管理目标

备注: 表格中

“吃”后面的数字0代表未吃, 5代表半饱, 10代表吃饱, 15代表吃超了;

“动”后面的数字0代表未运动, 5代表一般运动, 10代表运动合适, 15代表运动过量;

“心情”后面的数字0代表无状态, 5代表一般, 10代表愉悦;

每个人可根据自己每天的状况在数字后面打√。

壹

貳

叁

肆

伍

陆

柒

		01 元旦 新年新气象 健康生活更精彩	02 爸爸 初三 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: k g	03 妈妈 初四 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: k g	04 老大 初五	05 老二 小寒 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
06 爸爸 初七 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	07 妈妈 腊八 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	08 老大 三九天 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	09 老二 初十 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	10 十一 	11 十二	12 十三 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
13 十四	14 爸爸 十五 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	15 妈妈 十六 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	16 老大 十七 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	17 老二 十八 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	18 十九	19 二十 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
20 爸爸 大寒 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	21 妈妈 廿二 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	22 北小年	23 老大 南小年 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	24 老二 廿五 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	25 廿六	26 廿七 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
27 廿八	28 除夕 	29 春节 新年快乐 营养均衡, 身体无忧	30 爸爸 初二 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	31 妈妈 初三 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		

体重管理趋势图



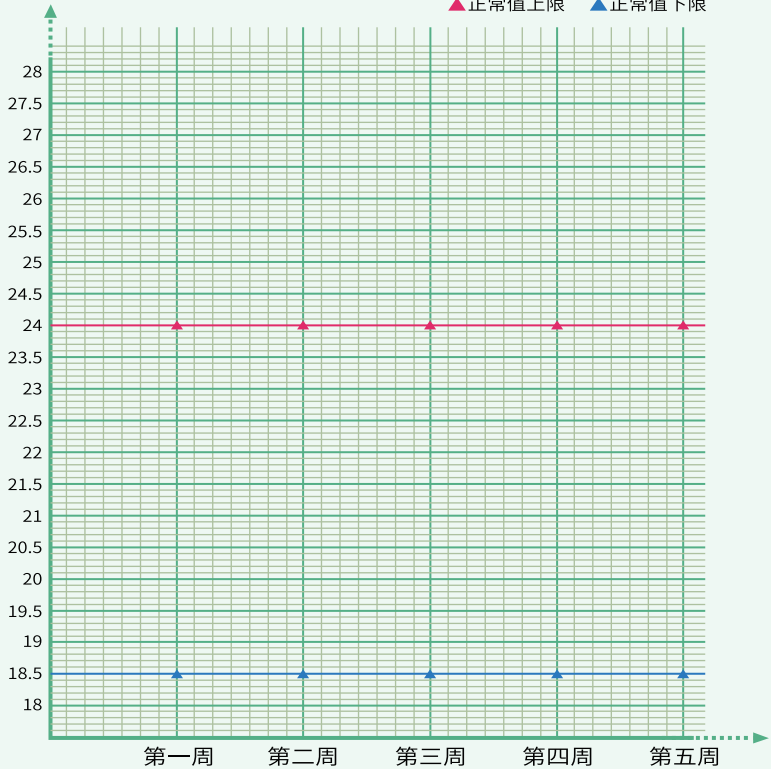
体重管理, 人人参与, 终身受益

BMI(kg/m²)

BMI = 体重(kg) ÷ 身高(m) 的平方

成人BMI正常范围18.5 kg/m² ≤ BMI < 24.0 kg/m²

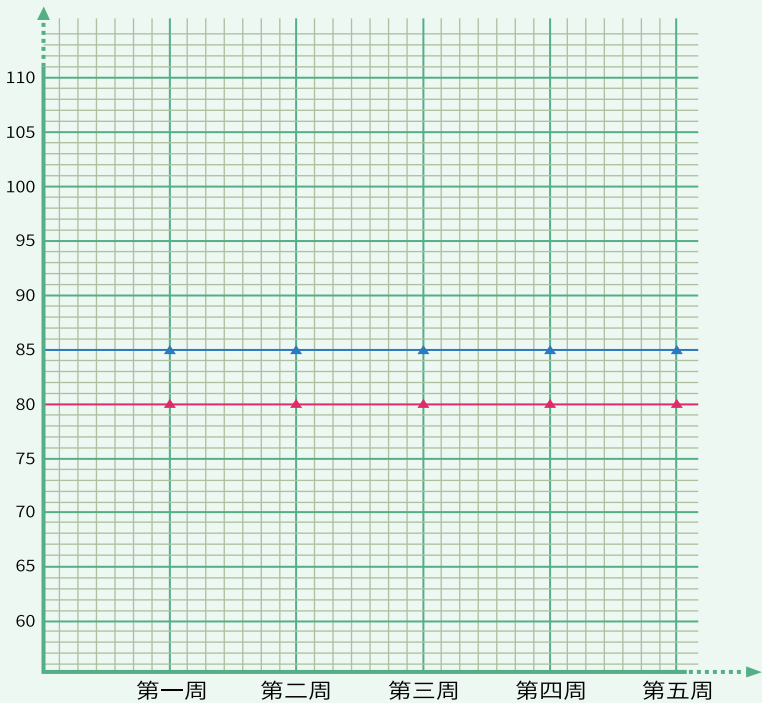
▲ 正常值上限 ▲ 正常值下限



小提示: 请每个家庭成员根据自己每周第一次测量的体重和身高, 计算出BMI值, 作为自己那一周的BMI值。此图需要家庭成员把每周BMI值标上去连成线, 可用来观察自己和整个家庭一个月BMI值的变化。

(单位: 厘米)

▲ 男性成人腰围正常值上限85厘米
▲ 女性成人腰围正常值上限80厘米



小提示: 请每个家庭成员把每周测量的自己的腰围数值标上去连成线, 可用来观察自己和整个家庭一个月腰围的变化。



体重管理年

健康体重 一起行动

本月体重管理目标

备注:表格中

“吃”后面的数字0代表未吃,5代表半饱,10代表吃饱,15代表吃超过了;

“动”后面的数字0代表未运动,5代表一般运动,10代表运动合适,15代表运动过量;

“心情”后面的数字0代表无状态,5代表一般,10代表愉悦;

每个人可根据自己每天的状况在数字后面打√。

壹

贰

叁

肆

伍

陆

柒

					01初四 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	02初五 爸爸腰围:cm 妈妈腰围:cm 老大腰围:cm 老二腰围:cm
03爸爸初六 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	04妈妈初七 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	05老大初八 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	06老二初九 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	07初十 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg		08十一 爸爸腰围:cm 妈妈腰围:cm 老大腰围:cm 老二腰围:cm
10十三 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	11爸爸十四 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	12元宵节 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	13妈妈十六 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	14老大十七 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	15老二十八 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	16十九 爸爸腰围:cm 妈妈腰围:cm 老大腰围:cm 老二腰围:cm
17爸爸二十 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	18妈妈廿一 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	19老大廿二 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	20老二廿三 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	21廿四 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	22廿五 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	23廿六 爸爸腰围:cm 妈妈腰围:cm 老大腰围:cm 老二腰围:cm
24廿七 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	25爸爸廿八 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	26妈妈廿九 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	27老大三十 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg	28老二初一 吃051015 动051015 心情0510 体重:kg		

体重管理趋势图



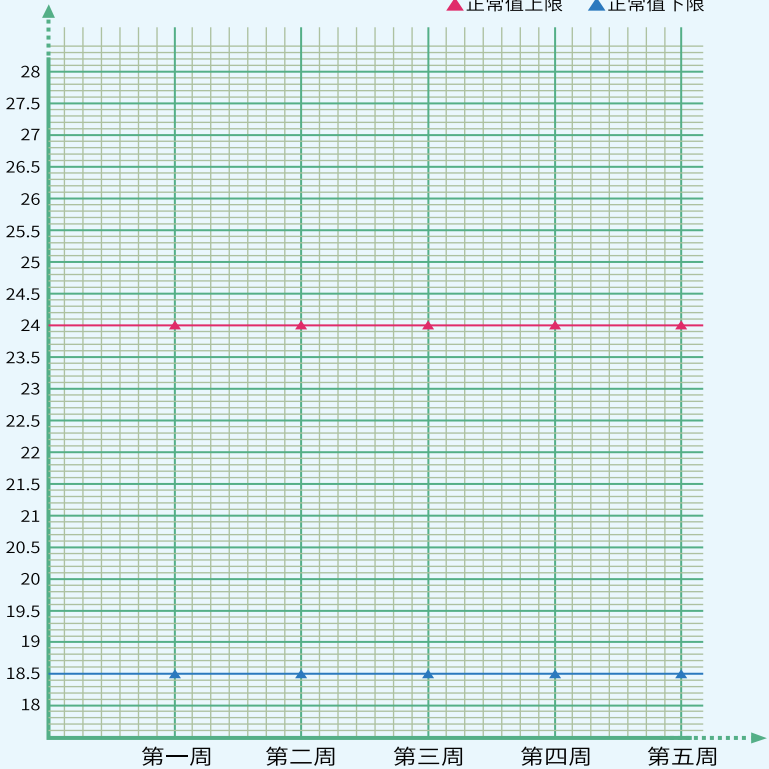
体重管理,人人参与,终身受益

BMI(kg/m²)

BMI = 体重(kg) ÷ 身高(m) 的平方

成人BMI正常范围18.5 kg/m² ≤ BMI < 24.0 kg/m²

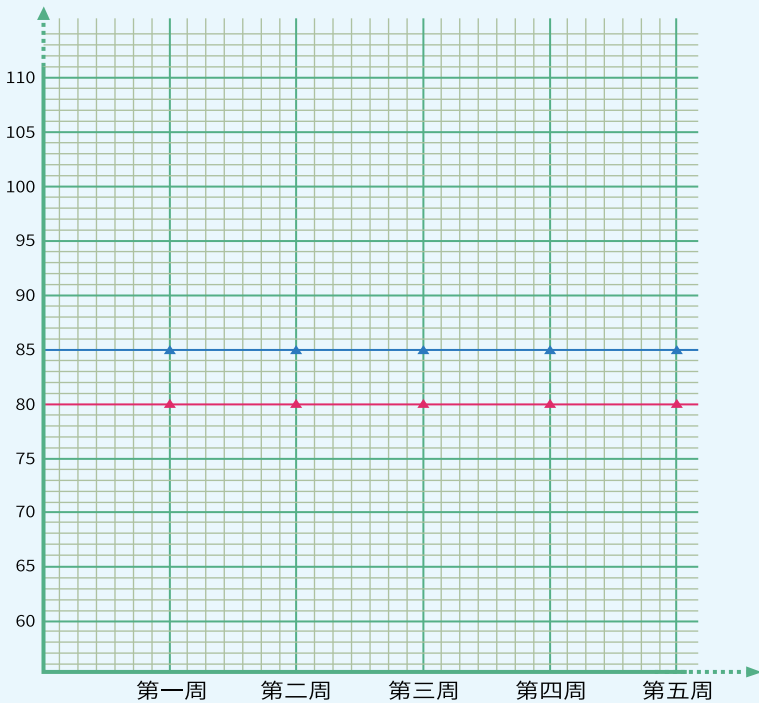
▲ 正常值上限 ▲ 正常值下限



小提示:请每个家庭成员根据自己每周第一次测量的体重和身高,计算出BMI值,作为自己那一周的BMI值。此图需要家庭成员把每周BMI值标上去连成线,可用来观察自己和整个家庭一个月BMI值的变化。

(单位:厘米)

▲ 男性成人腰围正常值上限85厘米
▲ 女性成人腰围正常值上限80厘米



小提示:请每个家庭成员把每周测量的自己的腰围数值标上去连成线,可用来观察自己和整个家庭一个月腰围的变化。



体重管理年

健康体重 一起行动

本月体重管理目标

备注: 表格中

“吃”后面的数字0代表未吃, 5代表半饱, 10代表吃饱, 15代表吃超过了;

“动”后面的数字0代表未运动, 5代表一般运动, 10代表运动合适, 15代表运动过量;

“心情”后面的数字0代表无状态, 5代表一般, 10代表愉悦;

每个人可根据自己每天的情况在数字后面打√。

壹		贰		叁		肆		伍		陆		柒	
03	初四	04	初五	05	爸爸 初六	06	妈妈 初七	07	初八	01	龙抬头	02	初三
全国爱耳日 听见未来 从预防开始		世界肥胖日 吃动平衡 健康体重		吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm		吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		世界肾脏日 人人享有 肾脏健康	
10	十一	11	爸爸 十二	12	妈妈 十三	13	老大 十四	14	老二 十五	15	十六	16	十七
		吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg				爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm	
17	爸爸 十八	18	妈妈 十九	19	老大 二十	20	老二 廿一	21	廿二	22	廿三	23	廿四
吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		全国爱肝日 早防早筛 远离肝硬化		吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		世界口腔健康日 护牙健齿 笑口常开		吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm		吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	
24	廿五	25	爸爸 廿六	26	妈妈 廿七	27	老大 廿八	28	老二 廿九	29	初一	30	初二
世界结核病日 你我共同努力 终结结核流行		吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg				爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm	

体重管理趋势图



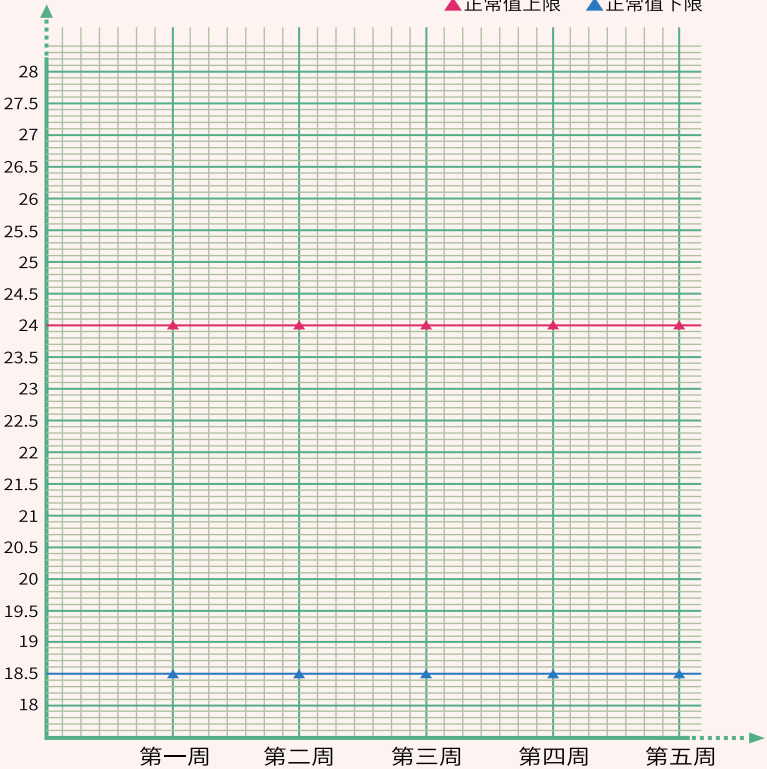
体重管理, 人人参与, 终身受益

BMI(kg/m²)

BMI = 体重(kg) ÷ 身高(m) 的平方

成人BMI正常范围18.5 kg/m² ≤ BMI < 24.0 kg/m²

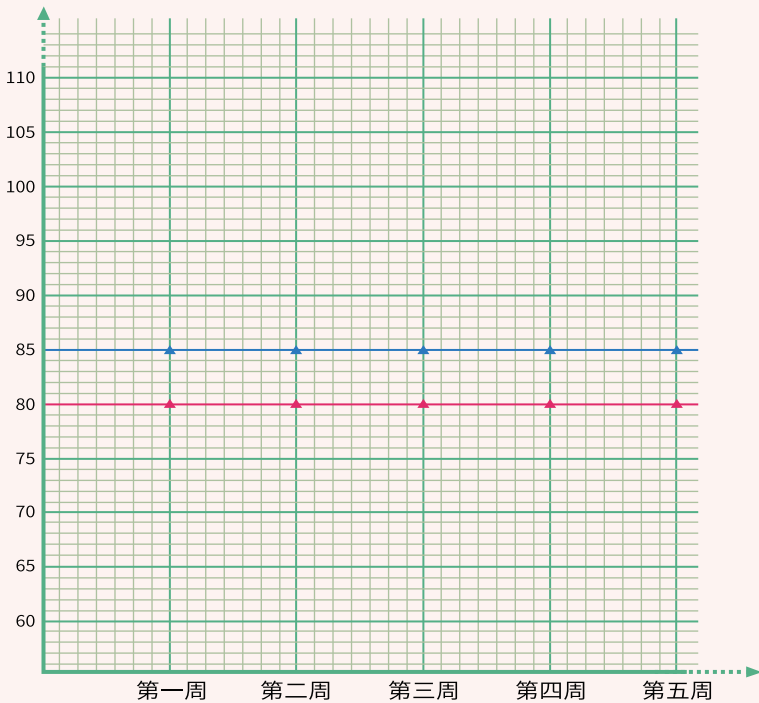
▲ 正常值上限 ▲ 正常值下限



小提示: 请每个家庭成员根据自己每周第一次测量的体重和身高, 计算出BMI值, 作为自己那一周的BMI值。此图需要家庭成员把每周BMI值标上去连成线, 可用来观察自己和整个家庭一个月BMI值的变化。

(单位: 厘米)

▲ 男性成人腰围正常值上限85厘米
▲ 女性成人腰围正常值上限80厘米



小提示: 请每个家庭成员把每周测量的自己的腰围数值标上去连成线, 可用来观察自己和整个家庭一个月腰围的变化。



体重管理年

健康体重 一起行动

本月体重管理目标

备注: 表格中

“吃”后面的数字0代表未吃, 5代表半饱, 10代表吃饱, 15代表吃超了;

“动”后面的数字0代表未运动, 5代表一般运动, 10代表运动合适, 15代表运动过量;

“心情”后面的数字0代表无状态, 5代表一般, 10代表愉悦;

每个人可根据自己每天的情况在数字后面打√。



31 初三	01 爸爸 愚人节	02 初五	03 妈妈 初六	04 老大 清明节	05 老二 初八	06 初九
吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	世界孤独症日 一起关爱星星的孩子	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
07 爸爸 初十	08 十一	09 妈妈 十二	10 老大 十三	11 十四	12 老二 十五	13 十六
吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	全国爱鼻日 气道健康 从鼻开始	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	世界帕金森日 与爱同行 无所惧“怕”	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
14 爸爸 十七	15 十八	16 妈妈 十九	17 老大 二十	18 老二 廿一	19 廿二	20 谷雨
吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	全国肿瘤防治宣传周 4.15-4.21 综合措施 科学防癌	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
21 爸爸 廿四	22 妈妈 廿五	23 老大 廿六	24 廿七	25 廿八	26 老二 廿九	27 三十
吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	世界免疫周 4.24-4.30 了解免疫 共享健康	全国儿童预防接种日 为全生命周期护航	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
28 爸爸 初一	29 妈妈 初二	30 老大 初三				
吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg				

体重管理趋势图



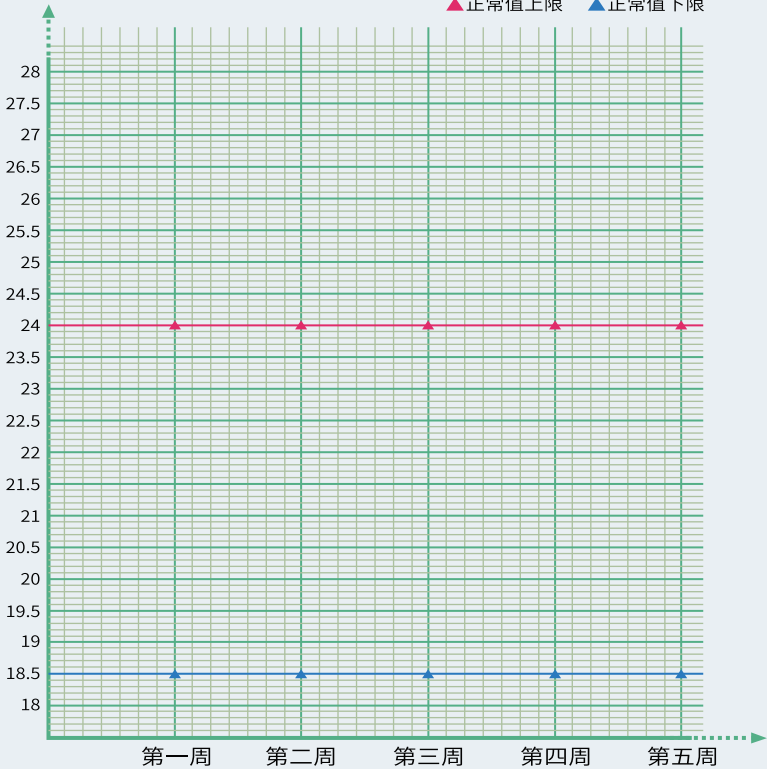
体重管理, 人人参与, 终身受益

BMI(kg/m²)

BMI = 体重(kg) ÷ 身高(m) 的平方

成人BMI正常范围18.5 kg/m²≤BMI<24.0 kg/m²

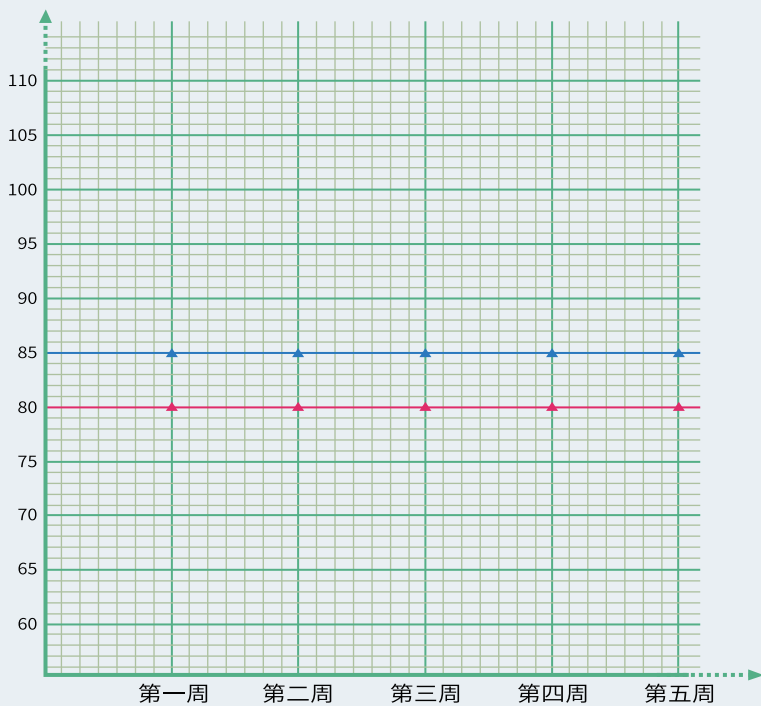
▲ 正常值上限 ▲ 正常值下限



小提示: 请每个家庭成员根据自己每周第一次测量的体重和身高, 计算出BMI值, 作为自己那一周的BMI值。此图需要家庭成员把每周BMI值标上去连成线, 可用来观察自己和整个家庭一个月BMI值的变化。

(单位: 厘米)

▲ 男性成人腰围正常值上限85厘米
▲ 女性成人腰围正常值上限80厘米



小提示: 请每个家庭成员把每周测量的自己的腰围数值标上去连成线, 可用来观察自己和整个家庭一个月腰围的变化。



体重管理年

健康体重 一起行动

本月体重管理目标

备注:表格中

“吃”后面的数字0代表未吃,5代表半饱,10代表吃饱,15代表吃超过了;

“动”后面的数字0代表未运动,5代表一般运动,10代表运动合适,15代表运动过量;

“心情”后面的数字0代表无状态,5代表一般,10代表愉悦;

每个人可根据自己每天的情况在数字后面打√。



			01劳动节 长假来临 健康饮食 保持运动	02老二 初五 吃 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重:	03初六 吃 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重:	04青年节 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
05爸爸 立夏 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	06妈妈 初九 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	07老大 初十 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	08十一 世界红十字日 用心点燃希望 用爱播撒人间	09老二 十二 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	10十三	11母亲节 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
12十五	13爸爸 十六 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	14妈妈 十七 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	15老大 十八 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	16老二 十九 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	17二十 世界高血压日 控制高血压 保护心脑血管	18廿一 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
19爸爸 廿二 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	20妈妈 廿三 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	21小满 中国母乳喂养日 母乳 婴儿的第一剂疫苗	22廿五 世界脊柱健康日 关爱脊柱健康 守护生命脊梁	23老大 廿六 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	24老二 廿七 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	25廿八 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
26廿九	27爸爸 初一 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	28妈妈 初二 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	29老大 初三 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	30老二 初四 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	31端午节 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm	

体重管理趋势图



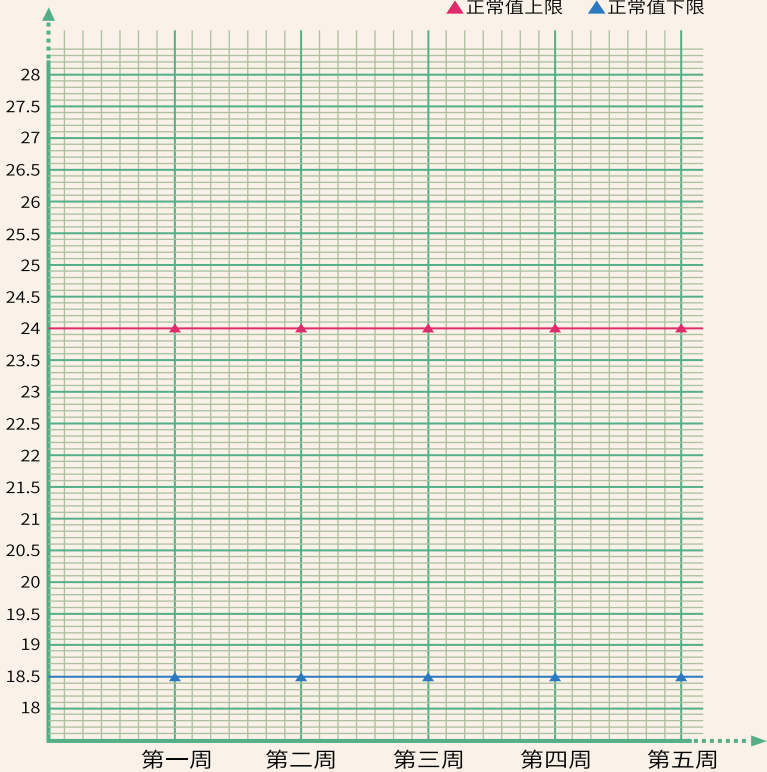
体重管理,人人参与,终身受益

BMI(kg/m²)

BMI = 体重(kg) ÷ 身高(m) 的平方

成人BMI正常范围18.5 kg/m²≤BMI<24.0 kg/m²

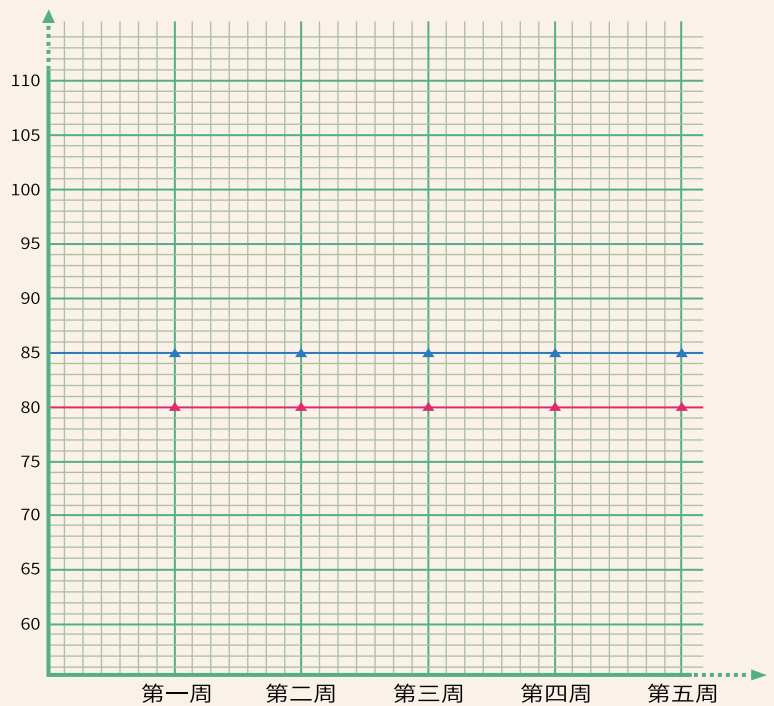
▲ 正常值上限 ▲ 正常值下限



小提示:请每个家庭成员根据自己每周第一次测量的体重和身高,计算出BMI值,作为自己那一周的BMI值。此图需要家庭成员把每周BMI值标上去连成线,可用来观察自己和整个家庭一个月BMI值的变化。

(单位:厘米)

▲ 男性成人腰围正常值上限85厘米
▲ 女性成人腰围正常值上限80厘米



小提示:请每个家庭成员把每周测量的自己的腰围数值标上去连成线,可用来观察自己和整个家庭一个月腰围的变化。



体重管理年

健康体重 一起行动

本月体重管理目标

备注: 表格中

“吃”后面的数字0代表未吃, 5代表半饱, 10代表吃饱, 15代表吃超了;

“动”后面的数字0代表未运动, 5代表一般运动, 10代表运动合适, 15代表运动过量;

“心情”后面的数字0代表无状态, 5代表一般, 10代表愉悦;

每个人可根据自己每天的状况在数字后面打√。

壹

貳

叁

肆

伍

陆

柒

					01 儿童节
02 爸爸 初七	03 妈妈 初八	04 老大 初九	05 芒种	06 十一	07 老二 十二
吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	世界环境日 保卫地球 从我做起	全国爱眼日 关爱眼健康 远离近视眼	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
09 十四	10 爸爸 十五	11 妈妈 十六	12 老大 十七	13 老二 十八	14 十九
	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	世界献血者日 用爱心为生命加油 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
	16 爸爸 廿一	17 妈妈 廿二	18 老大 廿三	19 老二 廿四	20 廿五
吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
23 廿八	24 爸爸 廿九	25 妈妈 初一	26 老大 初二	27 老二 初三	28 初四
	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	国际新生儿筛查日 做好出生第一步 走好人生每一步 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
					29 初五

体重管理趋势图



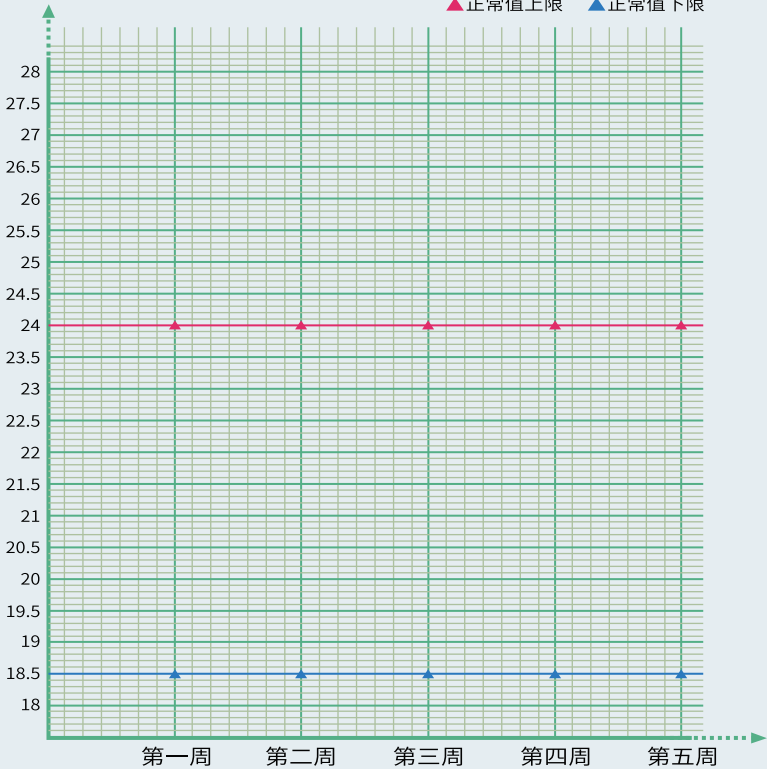
体重管理, 人人参与, 终身受益

BMI(kg/m²)

BMI = 体重(kg) ÷ 身高(m) 的平方

成人BMI正常范围18.5 kg/m² ≤ BMI < 24.0 kg/m²

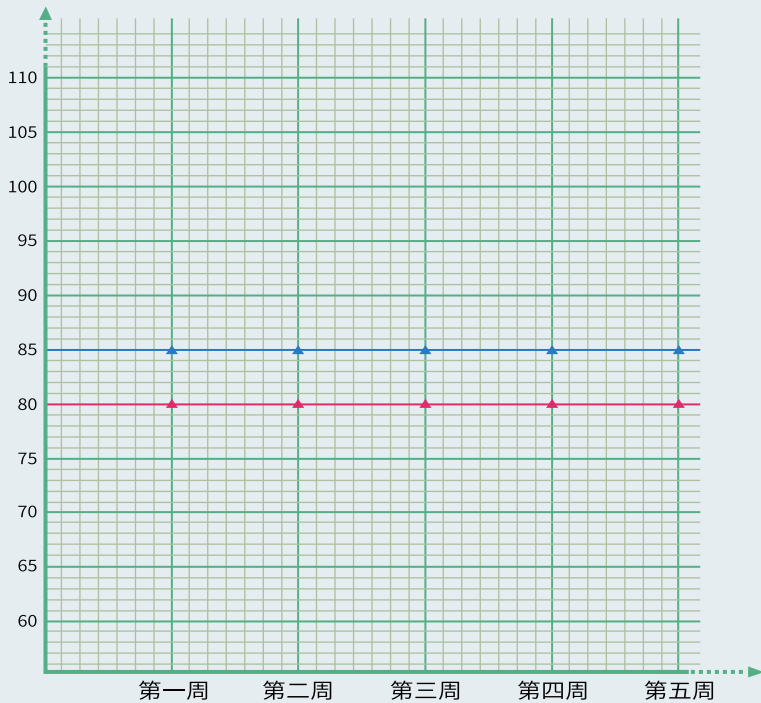
▲ 正常值上限 ▲ 正常值下限



小提示: 请每个家庭成员根据自己每周第一次测量的体重和身高, 计算出BMI值, 作为自己那一周的BMI值。此图需要家庭成员把每周BMI值标上去连成线, 可用来观察自己和整个家庭一个月BMI值的变化。

(单位: 厘米)

▲ 男性成人腰围正常值上限85厘米
▲ 女性成人腰围正常值上限80厘米



小提示: 请每个家庭成员把每周测量的自己的腰围数值标上去连成线, 可用来观察自己和整个家庭一个月腰围的变化。



体重管理年

健康体重 一起行动

本月体重管理目标

备注: 表格中

“吃”后面的数字0代表未吃, 5代表半饱, 10代表吃饱, 15代表吃超过了;

“动”后面的数字0代表未运动, 5代表一般运动, 10代表运动合适, 15代表运动过量;

“心情”后面的数字0代表无状态, 5代表一般, 10代表愉悦;

每个人可根据自己每天的状况在数字后面打√。



30	初六	01 爸爸 建党节	02 妈妈 初八	03 老大 初九	04 老二 初十	05 十一	06 十二
		吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15		爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
		心情 0 5 10	心情 0 5 10	心情 0 5 10	心情 0 5 10		
		体重:	体重:	体重:	体重:		
07 爸爸 小暑	08 妈妈 十四	09 老大 十五	10 老二 十六	11 十七	12 十八	13 十九	
吃 0 5 10 15	世界过敏性疾病日 摆脱过敏元凶 切莫谈“敏”色变	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	全民健身日 全民健身 即刻开始	吃 0 5 10 15	爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm	
动 0 5 10 15		动 0 5 10 15	动 0 5 10 15	世界人口日 关注人口问题 共建和谐家园	动 0 5 10 15		
心情 0 5 10		心情 0 5 10	心情 0 5 10		心情 0 5 10		
体重: kg		体重: kg	体重: kg		体重: kg		
14 二十	15 廿一	16 爸爸 廿二	17 妈妈 廿三	18 老大 廿四	19 老二 廿五	20 廿六	
		吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm	
		动 0 5 10 15	动 0 5 10 15	动 0 5 10 15	动 0 5 10 15		
		心情 0 5 10	心情 0 5 10	心情 0 5 10	心情 0 5 10		
		体重: kg	体重: kg	体重: kg	体重: kg		
21 爸爸 廿七	22 妈妈 大暑	23 老大 廿九	24 三十	25 初一	26 老二 初二	27 初三	
吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	运动是健康的源泉 防暑措施要做好	世界预防溺水日 拒绝野外游泳 谨防溺水事故	吃 0 5 10 15	爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm	
动 0 5 10 15	动 0 5 10 15	动 0 5 10 15			动 0 5 10 15		
心情 0 5 10	心情 0 5 10	心情 0 5 10			心情 0 5 10		
体重: kg	体重: kg	体重: kg			体重: kg		
28 爸爸 初四	29 妈妈 初五	30 老大 初六	31 老二 初七				
吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15				
动 0 5 10 15	动 0 5 10 15	动 0 5 10 15	动 0 5 10 15				
心情 0 5 10	心情 0 5 10	心情 0 5 10	心情 0 5 10				
体重: kg	体重: kg	体重: kg	体重: kg				

体重管理趋势图



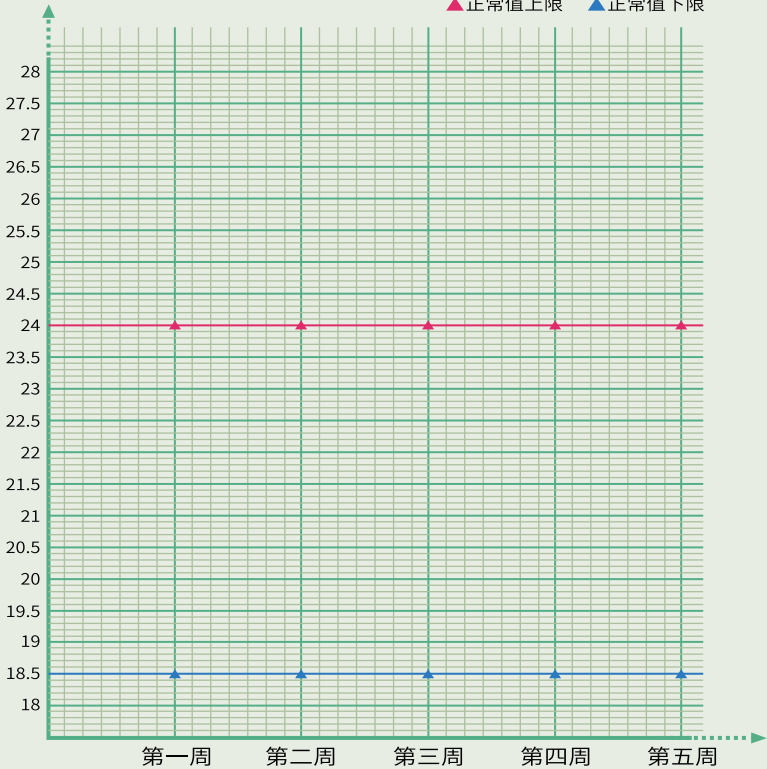
体重管理, 人人参与, 终身受益

BMI(kg/m²)

BMI = 体重(kg) ÷ 身高(m) 的平方

成人BMI正常范围18.5 kg/m²≤BMI<24.0 kg/m²

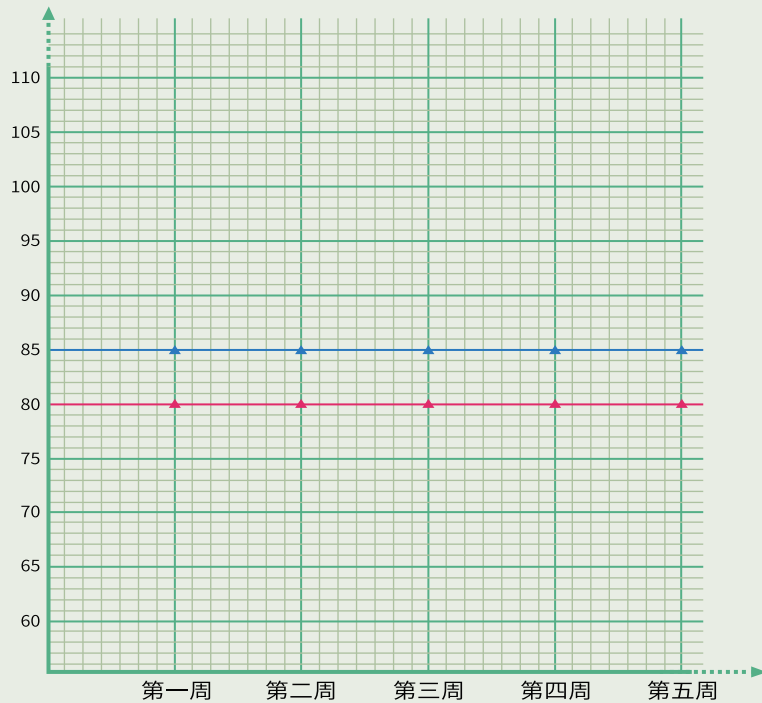
▲ 正常值上限 ▲ 正常值下限



小提示: 请每个家庭成员根据自己每周第一次测量的体重和身高, 计算出BMI值, 作为自己那一周的BMI值。此图需要家庭成员把每周BMI值标上去连成线, 可用来观察自己和整个家庭一个月BMI值的变化。

(单位: 厘米)

▲ 男性成人腰围正常值上限85厘米
▲ 女性成人腰围正常值上限80厘米



小提示: 请每个家庭成员把每周测量的自己的腰围数值标上去连成线, 可用来观察自己和整个家庭一个月腰围的变化。



体重管理年

健康体重 一起行动

本月体重管理目标

Target area for weight management goals, including a drawing of a person running and a notepad.

备注: 表格中
“吃”后面的数字0代表未吃, 5代表半饱, 10代表吃饱, 15代表吃超了;
“动”后面的数字0代表未运动, 5代表一般运动, 10代表运动合适, 15代表运动过量;
“心情”后面的数字0代表无状态, 5代表一般, 10代表愉悦;
每个人可根据自己每天的状况在数字后面打√。

壹	貳	叁	肆	伍	陆	柒
				01 建军节	02 初九	03 初十
					吃 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
04 爸爸 十一	05 妈妈 十二	06 老大 十三	07 老二 立秋	08 十五 全民健身日 全民健身 即刻开始	09 十六	10 十七
吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg			爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
11 十八	12 十九	13 爸爸 二十	14 妈妈 廿一	15 老大 廿二	16 老二 廿三	17 廿四
吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
18 爸爸 廿五	19 妈妈 廿六	20 老大 廿七	21 老二 廿八	22 廿九	23 处暑	24 初二
吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg			爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
25 初三	26 爸爸 初四	27 妈妈 初五	28 老大 初六	29 老二 初七	30 初八	31 初九
	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm

体重管理趋势图

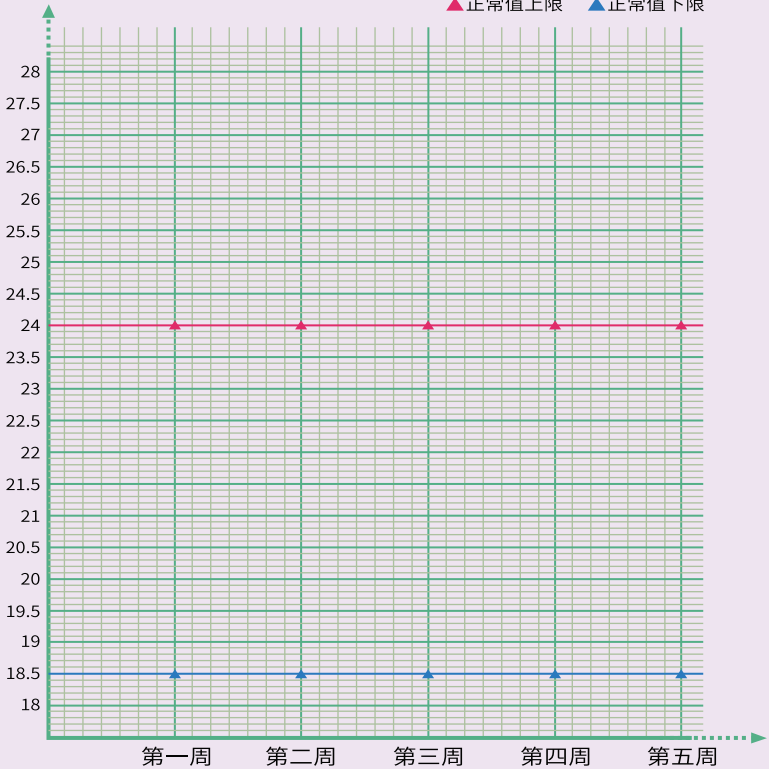


体重管理, 人人参与, 终身受益

BMI (kg/m²)

BMI = 体重(kg) ÷ 身高(m) 的平方

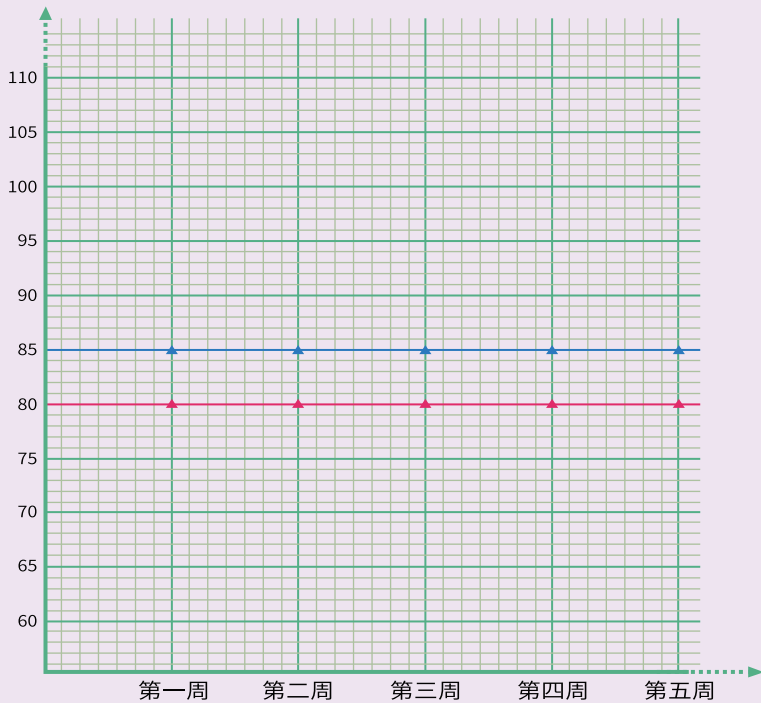
成人BMI正常范围18.5 kg/m² ≤ BMI < 24.0 kg/m²
▲ 正常值上限 ▲ 正常值下限



小提示: 请每个家庭成员根据自己每周第一次测量的体重和身高, 计算出BMI值, 作为自己那一周的BMI值。此图需要家庭成员把每周BMI值标上去连成线, 可用来观察自己和整个家庭一个月BMI值的变化。

(单位: 厘米)

▲ 男性成人腰围正常值上限85厘米
▲ 女性成人腰围正常值上限80厘米



小提示: 请每个家庭成员把每周测量的自己的腰围数值标上去连成线, 可用来观察自己和整个家庭一个月腰围的变化。



每个人可根据自己每天的状况
在数字后面打√。



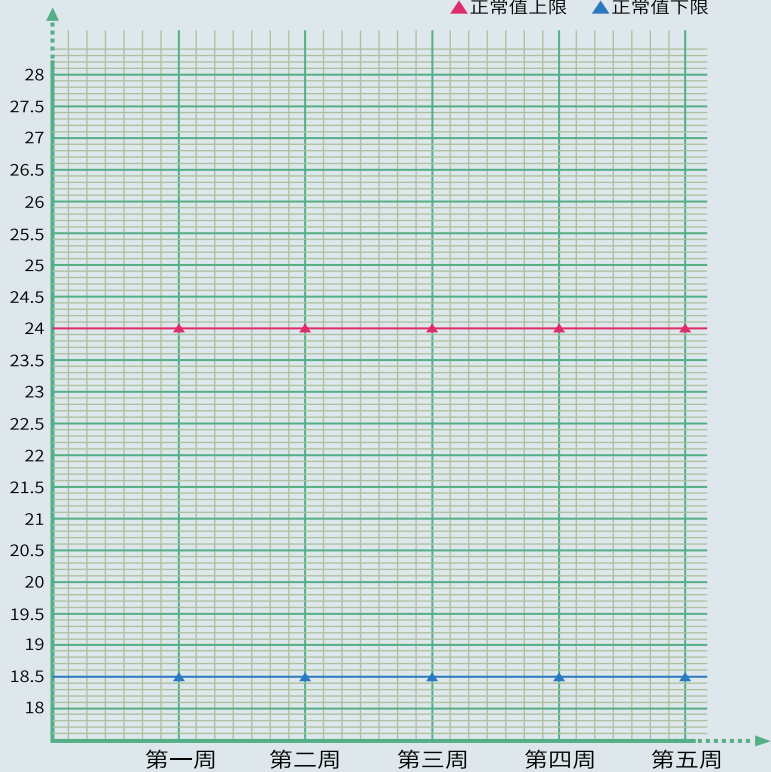
01 爸爸 初十	02 妈妈 十一	03 老大 十二	04 老二 十三	05 十四	06 十五	07 白露
吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15			爸爸腰围: cm
心情 0 5 10	心情 0 5 10	心情 0 5 10	心情 0 5 10			妈妈腰围: cm
体重:	体重:	体重:	体重:			老大腰围: cm
08 十七	09 爸爸 十八	10 妈妈 教师节	11 老大 二十	12 老二 廿一	13 廿二	14 廿三
	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15		爸爸腰围: cm
	动 0 5 10 15	动 0 5 10 15	动 0 5 10 15	动 0 5 10 15		妈妈腰围: cm
	心情 0 5 10	心情 0 5 10	心情 0 5 10	心情 0 5 10		老大腰围: cm
	体重: kg	体重: kg	体重: kg	体重: kg		老二腰围: cm
15 廿四	16 廿五	17 爸爸 廿六	18 妈妈 廿七	19 老大 廿八	20 老二 廿九	21 三十
中国减盐周 人人行动 全民控盐	中国脑健康日 “头等大事” 不可忽视	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
		动 0 5 10 15	动 0 5 10 15	动 0 5 10 15	动 0 5 10 15	
		心情 0 5 10	心情 0 5 10	心情 0 5 10	心情 0 5 10	
		体重: kg	体重: kg	体重: kg	体重: kg	
22 八月	23 爸爸 秋分	24 妈妈 初三	25 老大 初四	26 老二 初五	27 初六	28 初七
	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15		爸爸腰围: cm
	动 0 5 10 15	动 0 5 10 15	动 0 5 10 15	动 0 5 10 15		妈妈腰围: cm
	心情 0 5 10	心情 0 5 10	心情 0 5 10	心情 0 5 10		老大腰围: cm
	体重: kg	体重: kg	体重: kg	体重: kg		老二腰围: cm
29 初八	30 初九					
吃 0 5 10 15	吃 0 5 10 15					
动 0 5 10 15	动 0 5 10 15					
心情 0 5 10	心情 0 5 10					
体重: kg	体重: kg					

体重管理,人人参与,终身受益

BMI (kg/m²)
$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身高(m)的平方}$$

成人BMI正常范围 $18.5 \text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 24.0 \text{ kg/m}^2$

▲ 正常值上限 ▲ 正常值下限

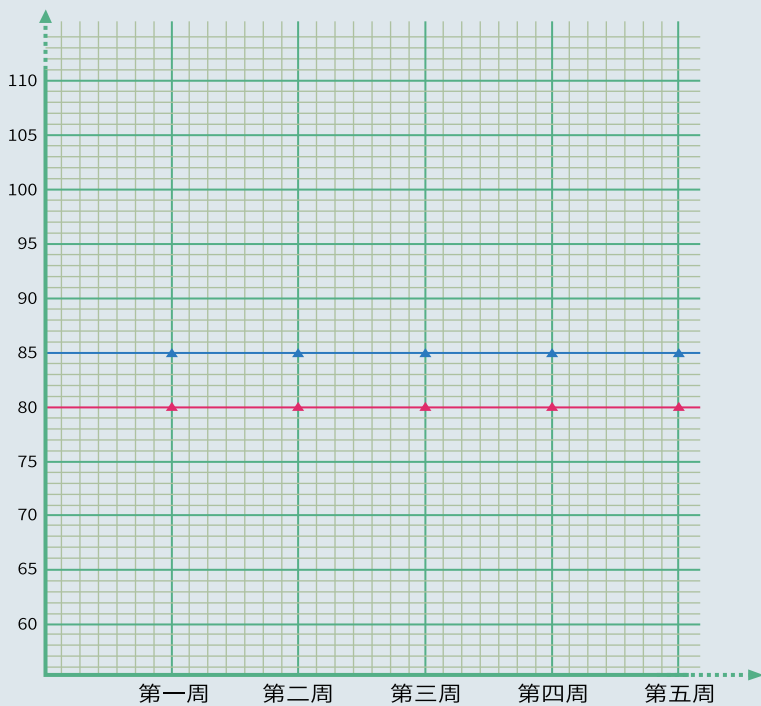


小提示:请每个家庭成员根据自己每周第一次测量的体重和身高,计算出BMI值,作为自己那一周的BMI值。此图需要家庭成员把每周BMI值标上去连成线,可用来观察自己和整个家庭一个月BMI值的变化。

(单位:厘米)

▲ 男性成人腰围正常值上限85厘米

▲ 女性成人腰围正常值上限80厘米



小提示:请每个家庭成员把每周测量的自己的腰围数值标上去连成线,可用来观察自己和整个家庭一个月腰围的变化。



体重管理年

健康体重 一起行动

本月体重管理目标

备注: 表格中

“吃”后面的数字0代表未吃, 5代表半饱, 10代表吃饱, 15代表吃超了;

“动”后面的数字0代表未运动, 5代表一般运动, 10代表运动合适, 15代表运动过量;

“心情”后面的数字0代表无状态, 5代表一般, 10代表愉悦;

每个人可根据自己每天的情况在数字后面打√。



		01 爸爸 国庆节 吃 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	02 妈妈 十一 吃 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	03 老大 十二 吃 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	04 老二 十三 吃 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	05 十四 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
06 中秋 	07 爸爸 十六 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	08 寒露	09 妈妈 十八 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	10 老大 十九 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	11 老二 二十 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	12 廿一 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
13 爸爸 廿二 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	14 妈妈 廿三 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	15 老大 廿四 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	16 老二 廿五 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	17 廿六	18 廿七 世界乳腺癌宣传日 粉红十月 为健康出发	19 廿八 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
20 廿九	21 爸爸 初一 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	22 妈妈 初二 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	23 霜降	24 老大 初四 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	25 老二 初五 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	26 初六 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
27 爸爸 初七 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	28 妈妈 初八 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	29 老大 重阳 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	30 老二 初十 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	31 十一 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm		

体重管理趋势图



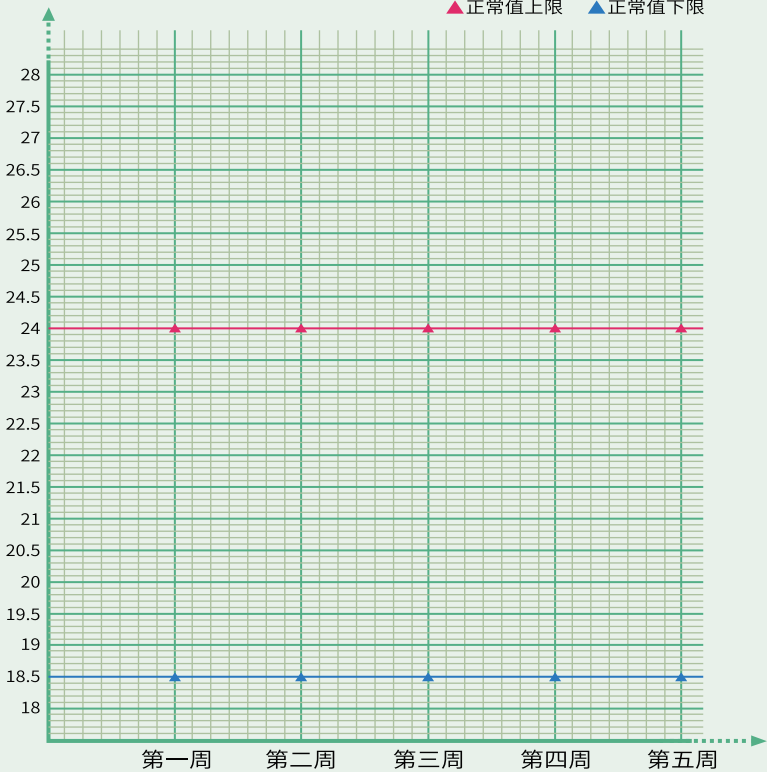
体重管理, 人人参与, 终身受益

BMI (kg/m²)

BMI = 体重(kg) ÷ 身高(m) 的平方

成人BMI正常范围18.5 kg/m² ≤ BMI < 24.0 kg/m²

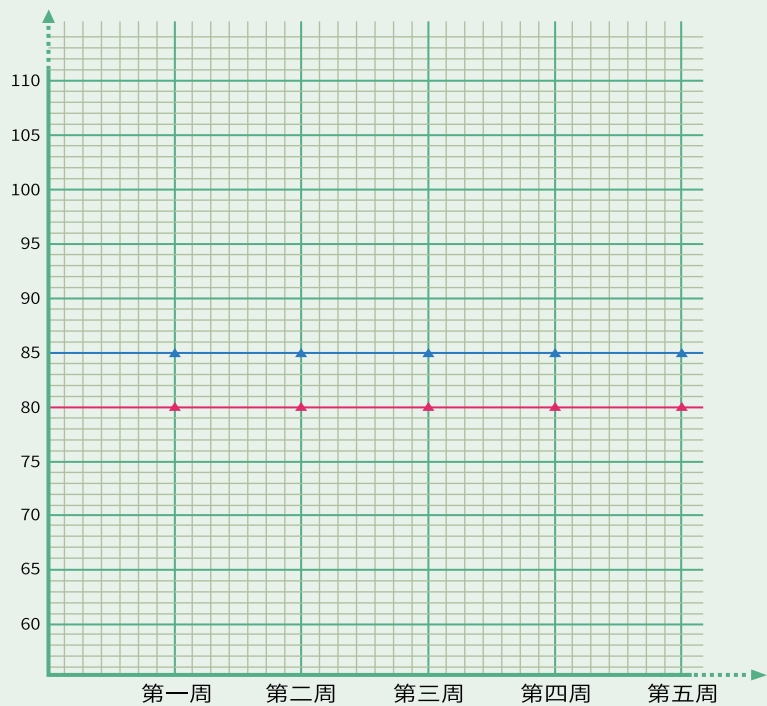
▲ 正常值上限 ▲ 正常值下限



小提示: 请每个家庭成员根据自己每周第一次测量的体重和身高, 计算出BMI值, 作为自己那一周的BMI值。此图需要家庭成员把每周BMI值标上去连成线, 可用来观察自己和整个家庭一个月BMI值的变化。

(单位: 厘米)

▲ 男性成人腰围正常值上限85厘米
▲ 女性成人腰围正常值上限80厘米



小提示: 请每个家庭成员把每周测量的自己的腰围数值标上去连成线, 可用来观察自己和整个家庭一个月腰围的变化。



体重管理年

健康体重 一起行动

本月体重管理目标

备注:表格中

“吃”后面的数字0代表未吃,5代表半饱,10代表吃饱,15代表吃超过了;

“动”后面的数字0代表未运动,5代表一般运动,10代表运动合适,15代表运动过量;

“心情”后面的数字0代表无状态,5代表一般,10代表愉悦;

每个人可根据自己每天的状况在数字后面打√。



						01 万圣节		02 十三
						吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		
03 十四	04 爸爸 十五	05 妈妈 十六	06 老大 十七	07 老二 立冬	08 十九	09 二十		
	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm		
10 爸爸 廿一	11 妈妈 廿二	12 廿三	13 老大 廿四	14 廿五	15 老二 廿六	16 廿七		
吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	世界肺炎日 关注肺炎 守护健康	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	世界糖尿病日 与“糖”共舞 健康不失衡 世界慢阻肺日 助力深呼吸 共抗慢阻肺	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm		
17 爸爸 廿八	18 妈妈 廿九	19 老大 三十	20 老二 初一	21 初二	22 小雪	23 初四		
吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg			爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm		
24 初五	25 爸爸 初六	26 妈妈 初七	27 老大 初八	28 老二 初九	29 初十	30 十一		
	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg		爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm		

体重管理趋势图



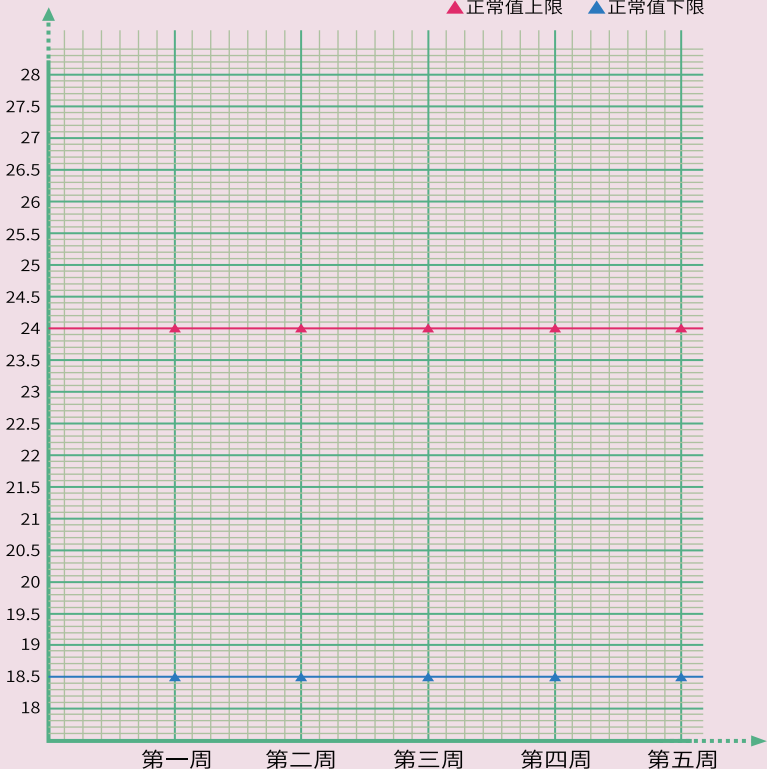
体重管理,人人参与,终身受益

BMI(kg/m²)

BMI = 体重(kg) ÷ 身高(m) 的平方

成人BMI正常范围18.5 kg/m²≤BMI<24.0 kg/m²

▲ 正常值上限 ▲ 正常值下限

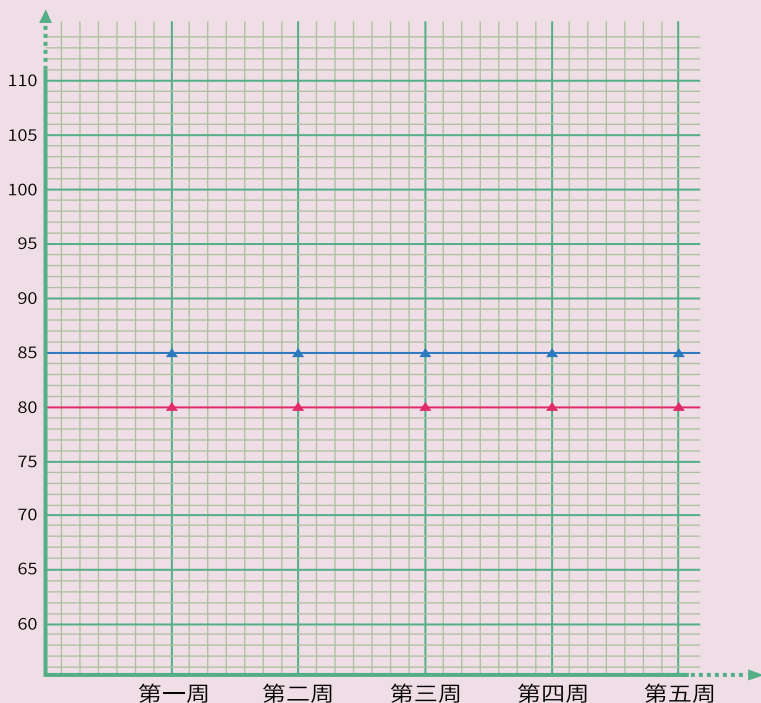


小提示:请每个家庭成员根据自己每周第一次测量的体重和身高,计算出BMI值,作为自己那一周的BMI值。此图需要家庭成员把每周BMI值标上去连成线,可用来观察自己和整个家庭一个月BMI值的变化。

(单位:厘米)

▲ 男性成人腰围正常值上限85厘米

▲ 女性成人腰围正常值上限80厘米



小提示:请每个家庭成员把每周测量的自己的腰围数值标上去连成线,可用来观察自己和整个家庭一个月腰围的变化。



体重管理年

健康体重 一起行动

本月体重管理目标

备注:表格中

“吃”后面的数字0代表未吃,5代表半饱,10代表吃饱,15代表吃超过了;

“动”后面的数字0代表未运动,5代表一般运动,10代表运动合适,15代表运动过量;

“心情”后面的数字0代表无状态,5代表一般,10代表愉悦;

每个人可根据自己每天的情况在数字后面打√。

壹	貳	叁	肆	伍	陆	柒
01 十二 世界艾滋病日 共抗艾滋 共享健康	02 十三 吃 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	03 十四 吃 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	04 十五 吃 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	05 十六 吃 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	06 十七	07 大雪 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
08 十九	09 二十 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	10 廿一 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	11 廿二 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	12 廿三 国际全民健康覆盖日 人人享有健康 行动就在当下	13 廿四 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm	14 廿五 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
15 廿六 世界强化免疫日 强化免疫 促进健康	16 廿七	17 廿八 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	18 廿九 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	19 三十 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	20 初一 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	21 冬至 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm
22 初三 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	23 初四 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	24 初五 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	25 初六	26 初七 吃 0 5 10 15 动 0 5 10 15 心情 0 5 10 体重: kg	27 初八 爸爸腰围: cm 妈妈腰围: cm 老大腰围: cm 老二腰围: cm	28 初九
29 初十	30 十一	31 十二 强新年新气象,要做好新的一年体重管理和监测哦!				

体重管理趋势图

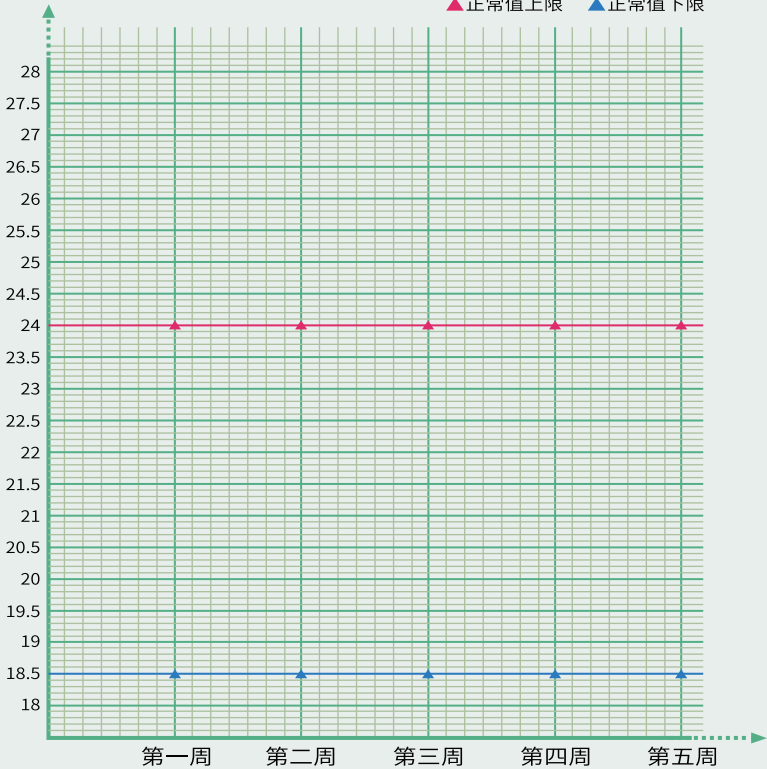
体重管理,人人参与,终身受益

BMI(kg/m²)

BMI = 体重(kg) ÷ 身高(m)的平方

成人BMI正常范围18.5 kg/m² ≤ BMI < 24.0 kg/m²

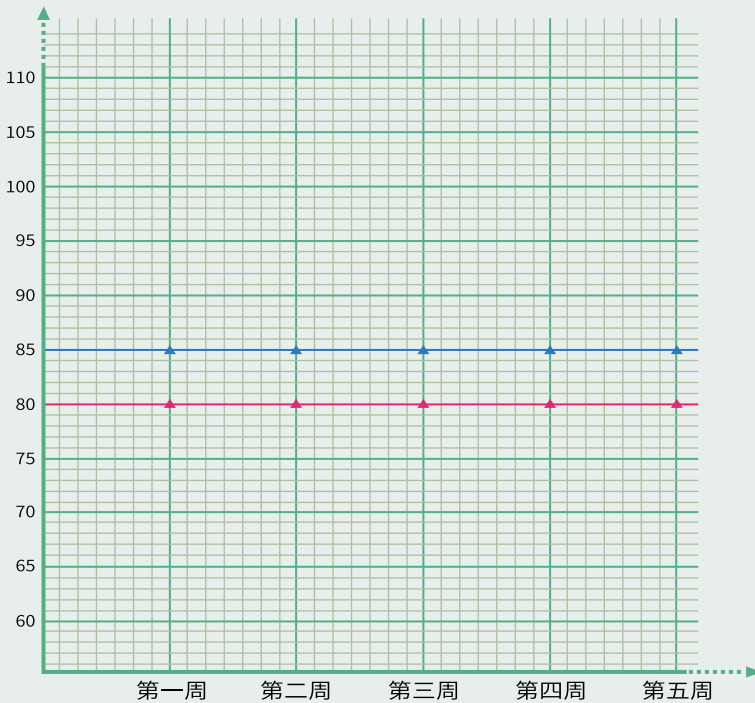
▲ 正常值上限 ▲ 正常值下限



小提示:请每个家庭成员根据自己每周第一次测量的体重和身高,计算出BMI值,作为自己那一周的BMI值。此图需要家庭成员把每周BMI值标上去连成线,可用来观察自己和整个家庭一个月BMI值的变化。

(单位:厘米)

▲ 男性成人腰围正常值上限85厘米
▲ 女性成人腰围正常值上限80厘米



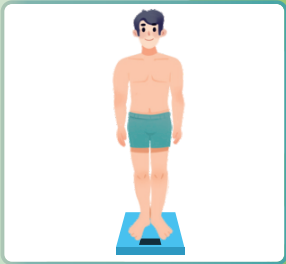
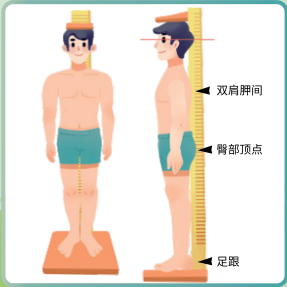
小提示:请每个家庭成员把每周测量的自己的腰围数值标上去连成线,可用来观察自己和整个家庭一个月腰围的变化。

肥胖是一种疾病。成年人体重指数（BMI）<18.5为体重过低，18.5-23.9为适宜体重，24.0-27.9为超重，≥28为肥胖。体重指数（BMI）=体重（公斤）÷身高（米）的平方（kg/m²）。脂肪主要在腹壁和腹腔内蓄积过多的，称为中心型肥胖。中心型肥胖是多种慢性病的最重要危险因素之一。判断成年人中心型肥胖前期的标准是 85≤男性腰围<90，80≤女性腰围<90。中心型肥胖男性腰围≥90，女性腰围≥85。

身高测量

测量方法

1. 被测量者取立正姿势，站在踏板上，挺胸收腹，两臂自然下垂，脚跟靠拢，脚尖分开约60°，双膝并拢挺直，两眼平视正前方，眼眶下缘与耳廓上缘保持在同一水平。
2. 脚跟、臀部和两肩胛角间三个点同时接触立柱，头部保持正立位置。测量者手扶滑测板轻轻向下滑动。直到底面与头颅顶点相接触。
3. 此时观察被测者姿势是否正确，确认姿势正确后读数。

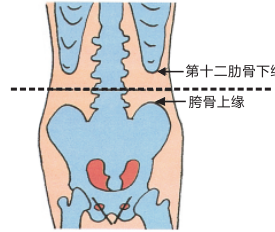


体重测量

测量方法

1. 建议在晨起空腹并且排便后测量体重，尽可能固定每次测量体重的时间。
2. 被测者平静站立于体重秤踏板中央，两腿均匀负重，赤足，穿贴身内衣裤。
3. 称重时尽量保证体态平稳，轻上轻下，避免摔倒伤害。

侧腋中线肋骨上缘与第十二肋骨下缘连线的中点



腰围测量

测量方法

1. 定期测量体重、身高，了解自身BMI指数。
2. 使用腰围尺，BMI尺测量并判断自己是否处于肥胖状态。
腰围测量方法：直立，两脚分开与肩同宽，用没有弹性、最小刻度为1毫米的软尺放在右侧腋中线肋骨上缘与第十二肋骨下缘连线的中点（通常是腰部的天然最窄部位），沿水平方向围绕腹部一周，紧贴而不压迫皮肤，在正常呼气末测量腰围的长度。

居民体重管理核心知识（2024版）

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



中国居民平衡膳食宝塔(2022) Chinese Food Guide Pagoda(2022)



合理膳食建议

食物多样 合理搭配
吃动平衡 健康体重
多吃蔬果、奶类、全谷、大豆
适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
少盐少油 控糖限酒
规律进餐 足量饮水
会烹会选 会看标签
公筷分餐 杜绝浪费

来源：中国居民膳食指南（2022）

身体活动建议

- 动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持。
- 减少静态行为，每天保持身体活跃状态。
- 身体活动达到推荐量。
- 安全地进行身体活动。

2岁及以下儿童

- 每天与看护人进行各种形式的互动式玩耍；
- 能独立行走的幼儿每天进行至少180分钟（3小时）的身体活动；
- 受限时间每次不超过1小时；
- 不建议看各种屏幕。

3~5岁儿童

- 每天要进行至少180分钟的身体活动，其中包括60分钟的活力玩耍，鼓励多做户外活动；
- 每次静态行为不超过1个小时；
- 每天视屏时间累计不超过1小时。

6~17岁儿童青少年

- 每天进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动，且鼓励以户外活动为主；
- 每周至少进行3天肌肉力量练习和强健骨骼练习；
- 减少静态行为，每次静态行为持续不超过1个小时，每天视屏时间累计少于2小时。

18~64岁成年人

- 每周进行150-300分钟中等强度或75-150分钟高强度有氧活动，或者等量的中等强度和um高强度有氧活动组合；
- 每周至少进行2天肌肉力量练习；
- 保持日常身体活动，并增加活动量。

65岁及以上老年人

- 成年人的身体活动推荐同样适用于老年人；
- 要坚持平衡能力、灵活性和柔韧性练习；
- 如果身体不允许每周进行150分钟中等强度身体活动，应尽可能地增加各种力所能及的身体活动。

慢性病患者

- 慢性病在进行身体活动前应咨询医生，并在专业人员指导下开始进行；
- 如身体允许，可参照同龄人的身体活动推荐；
- 如身体不允许，仍鼓励根据自身情况进行规律的身体活动。不强调强度，但强调规律。

来源：中国人群身体活动指南（2021）