**体重管理建议**

亲爱的朋友，您了解吗？体重与健康息息相关！超重/肥胖和体重过低都会对身体健康产生不利影响，尤其是前者，目前我国超重/肥胖患病率高达60%以上，是导致高血压、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症以及心脑血管疾病的主要危险因素，是我国居民从健康走向疾病的重要渠道之一。国家卫健委提出 2024-2026 三年为体重管理年，让我们共同携手，倡导健康生活方式，管理体重，维护健康！

**一、体重标准**

**（一）中国居民体重标准的计算方法**

1. BMI法：体重（kg）÷身高（m）²。正常范围：18.5~23.9 。

2. 腰围/腰臀比：男性腰围＜90cm，女性＜85cm；腰臀比男性＜0.9，女性＜0.85 。

3. 简易公式法：男性标准体重（kg）=身高（cm）-105，女性标准体重（kg）=身高（cm）-100（或105，视身高调整）。此方法得出的结果仅为参考值，实际标准体重可能因个体差异而有所不同。

**（二）不同年龄段的中国居民体重标准**

对于儿童和青少年，体重标准通常会使用生长曲线来衡量，根据同年龄、同性别的儿童身高、体重等数据绘制而成。不同年龄段的孩子有不同的生长速度，因此体重标准也会有所不同。 对于成年人，体重标准则主要依据 BMI 值来判断。此外，对于老年人，由于其身体机能和代谢水平的变化，体重标准也会相应调整。

**二、体重管理措施**

**1.饮食管理**

 • 控制能量摄入：降低热量摄取，保持适宜的进食量，避免暴饮暴食，超重肥胖者需

适当减少进食量和能量摄入。

• 注重营养均衡：一日三餐根据能量需求定时定量，均衡搭配碳水化合物、蛋白质、脂肪的饮食占比，关注膳食纤维、维生素、矿物质等营养素的摄入。增加全谷物及粗粮类主食，适量摄入肉禽蛋奶及豆类食物，保证优质蛋白质摄入；选择丰富的蔬菜和水果种类，必要时适当补充益生菌和益生元。

 • 清淡饮食：以蒸煮炒为主，少煎炸烤，少油少盐少糖，限制油炸食品、甜点、含糖饮料、腌制零食和膨化食品 等不健康食品，限制饮酒。

 • 学会看食品标签：了解食品的配料成分和营养信息，合理选购低能量、低脂肪、低糖和低盐的食品。

  **2.运动管理**

• 增加身体活动：减少静态时间，循序渐进地增加运动量，达到身体活动推荐量。每周至少 150 分钟中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳+力量训练等，提高新陈代谢率。

 • 制定运动计划：合理制定个人身体活动计划，可结成运动伙伴或团队，尝试多种运动形式，选择适合自己并能坚持的运动方式。

**3.生活习惯管理**

• 保证充足睡眠：睡眠不足会导致身体分泌饥饿激素，增加食欲。建议每晚睡眠 7~8 小时，保持充足的睡眠对于 控制体重非常重要。

• 培养积极心态：保持积极心态，避免情绪化进食。可以通过互助分享等方式应对心理压力、排解不良情绪。

• 定期监测体重：定期自我测量体重和腰围，掌握动态变化，鼓励使用可穿戴设备、体重和饮食记录软件等辅助工具。长期坚持，才能有效管理体重，实现健康减肥的目标。 如果自我管理体重不理想，请寻求专业医护人员帮助。

**（二）专业支持体重管理门诊**

齐鲁医院德州医院体重管理门诊。 门诊介绍：2024年 8 月山东大学齐鲁医院德州医院体重管理门诊正式开诊，配备了国内最先进的体适能检测设备，组建了由健康管理科、消化内科、临床营养、内分泌科、中医科、胃肠外科、运动医学科、心理咨询科、生殖医学科等多个学科专家构成的最强管理团队。

**（三）医院体重管理训练营**

健康管理中心设立减重训练营，以“科学减重、健康管理”为核心，整合营养师、运动康复师、临床医生等多学科专家资源，团队以“饮食-运动-代谢”三位一体为干预基础，构建“线上个性化指导+线下精准评估”的闭环管理模式，培养长期健康的生活习惯，帮助超重/肥胖人群安全减重。

齐鲁德州医院健康管理中心全力贯彻落实《健康中国行动（2019-2030 年）》及国家卫健委启动的“体重管理年”三年实施活动，为广大人民群众的健康生活保驾护航。

新湖院区健康管理中心期待与您携手踏上健康蜕变之旅！减重热线：0534-2637727 0534-2637121