

多胖才算胖，你算胖吗？

作者：时间：2025-02-16

每逢佳节胖三斤，
过完年，
小伙伴们是不是又胖了？



图片来源于网络

刚下定决心，“不瘦十斤，不换头像”，“美容大王”大S又骤然病逝，感觉天都塌了！胖能扛病，胖能抗风，胖……



于是，
开始疑惑了，到底该不该减肥？
“胖”了那么久，
真的算“胖”吗？



我是 DeepSeek，很高兴见到你！

我可以帮你写代码、读文档、写作各种创意内容，请把你的任务交给我吧~

亲爱的DeepSeek，你说我究竟算不算胖，要不要减肥呀？

深度思考 (R1)

联网搜索

公众号 · 云康学苑

你到底算不算胖？

2024年12月，《体重管理专家共识（科普版）》正式发布，该共识由国内顶尖的50余位专家共同撰写，旨在让我们的体重管理有章可循、有据可依（福利！有需要可以关注云康学苑公众号，私信云小康）。



图片来源网络

判断是否肥胖最常用的方法是体质指数（BMI），现在跟着云小康用公式默默地计算一下属于你的BMI。

$$BMI = \frac{\text{体重（公斤）}}{\text{身高}^2 \text{（米}^2\text{）}}$$

接着对照下表，看一看你的体重属于哪个标准，这样你就可以知道你到底胖不胖了！

中国成人（18 岁及以上）体重判定标准

类别	体质指数（BMI），kg/m ²
体重过低	<18.5
体重正常	18.5 ~ 23.9
超重	24.0 ~ 27.9
肥胖	≥28.0

引自：《成人体重判定》（WS/T 428—2013）

公众号·云康学苑

80 岁以上高龄老人，建议BMI 适宜范围为 22.0~26.9kg/m²。

7-18岁的儿童和青少年，以及妊娠期妇女体重范围BMI判断标准有所不同，如有需要可以私信云小康免费获取。

普通人

都可以用这个公式来判断自己是否属于肥胖，但对于肌肉含量高、脂肪少的运动员，就不能用体质指数来判别。

现在各位可以“掐指一算”，
看看你是否需要减肥哦！



警惕中心型肥胖！

当然，体质指数（BMI）并不是判断肥胖的唯一标准，还应该关注腰围、腰臀比、肌肉质量、骨密度、体脂率和体脂分布等。作为普通人，腰围是最容易判断自己是否肥胖的指标。

日常生活中，我们经常看到有的人BMI并不高，四肢纤细，但有一个大肚子，这样的人总觉得自己不算胖，只是肚子大。但其实脂肪都集中在腹部，特别内脏脂肪很多，这种称为中心性肥胖，也就是平常经常说的“苹果型”身材。

根据腰围对成人中心型肥胖分类

分类	男性	女性
中心型肥胖前期	85cm≤腰围<90cm	80cm≤腰围<85cm
中心型肥胖	腰围≥90cm	腰围≥85cm

引自：《成人体重判定》（WS/T 428—2013）

公众号·云康学苑

图片来源网络

我们可以用皮尺来测量腰围，站直，平静呼吸，用皮尺在肚脐上方2到3厘米左右（大概两根手指的宽度）绕一圈，紧贴皮肤但是不要用力，这样我们就知道自己的腰围了。



参考世界卫生组织（WHO）标准，
建议男性腰围不超过85厘米，女性腰围不超过80厘米。

现在，知道自己该不该减肥了吧？

总之，一味追求“白幼瘦”，
或者放任肥胖不管，
都不正确。



云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868