

国家卫生健康委和国家疾控局陆续出台了一系列卫生健康和疾病预防控制相关标准。其中，在营养、学校卫生和妇幼健康标准体系中涉及健康体重管理有关内容，针对不同人群规范了体重管理目标，提供了膳食和身体活动指导。

标准中规定的体重管理指标

体质指数 (body mass index; BMI)

计算身高别体重的指数，即体重 (kg) 与身高 (m) 平方的比值 (kg/m^2)。BMI 处于适宜范围内，人群发生死亡等不良健康结局的风险相对较低。

腰围 (waist circumference)

腋中线肋弓下缘和髂嵴连线中点的水平位置处体围的周径长度。

标准中规定的体重管理目标

一般成人

以 BMI 为依据对成人体重分类，见表 1。

表 1 成人体重分类

分类	BMI 值 (kg/m^2)
低体重	$\text{BMI} < 18.5$
正常体重	$18.5 \leq \text{BMI} < 24.0$
超重	$24.0 \leq \text{BMI} < 28.0$
肥胖	$\text{BMI} \geq 28.0$

中心型肥胖可以通过腰围直接判定，见表 2。

表 2 成人中心型肥胖分类

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

扫码可查看完整版标准



参考：成人体重判定 (WS/T 428—2013)

高龄老年人 (年龄 ≥ 80 岁)

BMI 适宜范围：

$$22.0 \text{ kg}/\text{m}^2 \leq \text{BMI} \leq 26.9 \text{ kg}/\text{m}^2$$

参考：高龄老年人人体质指数适宜范围与体重管理标准 (WS/T 868—2025)

扫码可查看完整版标准



妊娠期妇女

按中国成人 BMI 切点，分别给予在妊娠前不同 BMI 情况下，单胎妊娠妇女体重增长范围及妊娠中期和妊娠晚期每周体重增长推荐值，见表 3。

表 3 妊娠期妇女体重增长范围及妊娠中期和妊娠晚期每周体重增长推荐值

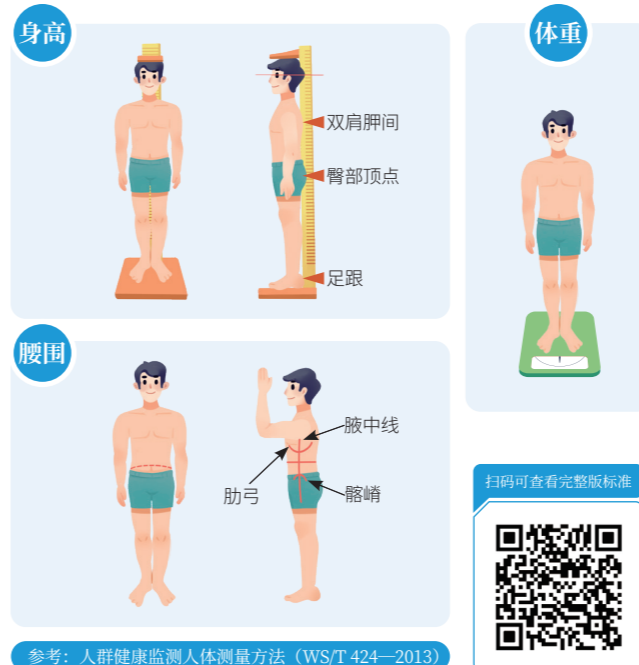
妊娠前 BMI 分类 (kg/m^2)	总增长值范围 (kg)	妊娠早期增长值范围 (kg)	妊娠中期和妊娠晚期每周体重增长值及范围 (kg/week)
低体重	11.0 ~ 16.0	0 ~ 2.0	0.46 (0.37 ~ 0.56)
正常体重	8.0 ~ 14.0	0 ~ 2.0	0.37 (0.26 ~ 0.48)
超重	7.0 ~ 11.0	0 ~ 2.0	0.30 (0.22 ~ 0.37)
肥胖	5.0 ~ 9.0	0 ~ 2.0	0.22 (0.15 ~ 0.30)

参考：妊娠期妇女体重增长推荐值标准 (WS/T 801—2022)

扫码可查看完整版标准



标准中规定的人体测量方法



参考：人群健康监测人体测量方法 (WS/T 424—2013)

膳食营养素参考摄入量标准

- 中国居民膳食营养素参考摄入量第 1 部分：宏量营养素 (WS/T 578.1—2017)
- 中国居民膳食营养素参考摄入量第 2 部分：常量元素 (WS/T 578.2—2018)
- 中国居民膳食营养素参考摄入量第 3 部分：微量元素 (WS/T 578.3—2017)
- 中国居民膳食营养素参考摄入量第 4 部分：脂溶性维生素 (WS/T 578.4—2018)
- 中国居民膳食营养素参考摄入量第 5 部分：水溶性维生素 (WS/T 578.5—2018)

更多营养相关标准下载地址：

<https://www.nhc.gov.cn/wjw/yingyang/wsbz.shtml>

学龄儿童青少年超重与肥胖筛查标准

判断儿童青少年超重与肥胖并非简单看体重，需结合年龄、身高、性别进行科学评估。

体质指数 (BMI) 是最常用的筛查工具

如何判断

表 4 6 岁 ~18 岁学龄儿童青少年性别年龄别 BMI 筛查超重与肥胖界值 (部分数据)

单位: kg/m^2

年龄 (岁)	男生		女生	
	超重	肥胖	超重	肥胖
[7.0~7.5)	17.0	18.7	16.8	18.5
[10~10.5)	19.2	21.9	19.5	21.5
[13.0~13.5)	21.4	25.2	22.2	25.0

参考：学龄儿童青少年超重与肥胖筛查 (WS/T 586—2018)

如何解读

凡 BMI 大于或等于相应性别、年龄组“超重”界值点且小于“肥胖”界值点者为超重。

凡 BMI 大于或等于相应性别、年龄组“肥胖”界值点者为肥胖。

扫码可查看完整版标准



腰围 - 评估中心型肥胖的关键

如果儿童青少年的腰围明显大于同龄人，即使 BMI 正常，也应引起重视。



国家卫生健康委员会法规司
国家疾病预防控制中心规划财务与法规司
中国疾病预防控制中心(中国预防医学科学院)

如何判断

表5 7岁~18岁儿童青少年 P_{75} 和 P_{90} 腰围值(部分数据)

单位: cm

年龄(岁)	男生		女生	
	P_{75}	P_{90}	P_{75}	P_{90}
7	58.4	63.6	55.8	60.2
10	65.9	73.1	62.2	67.8
13	71.3	78.6	68.5	74.0

参考: 7岁~18岁儿童青少年高腰围筛查界值(WST 611—2018)

如何解读

分别以不同性别儿童青少年年龄别腰围第75百分位数和第90百分位数作为儿童青少年正常腰围高值和高腰围界值点。

扫码可查看全部标准



7岁~18岁儿童青少年的活力密码

科学评价体力活动水平,助力儿童青少年健康成长。

表6 7岁~18岁儿童青少年体力活动项目强度对照表(部分数据)

项目	强度		
	①轻松	②有点累	③很累
足球/篮球/排球/ 乒乓球/羽毛球	中强度	高强度	高强度
舞蹈	中强度	中强度	高强度
步行/骑自行车	低强度	中强度	中强度

参考: 7岁~18岁儿童青少年体力活动水平评价(WST 10008—2023)

儿童青少年平均每天累计中高强度体力活动时间宜不少于70分钟,其中每天至少进行1次持续10分钟或以上的中高强度体力活动。

评价小贴士

扫码可查看全部标准



科学锻炼, 负荷有度

小贴士: 关于中小學生体育锻炼运动负荷的几个知识点。

1 中小學生每天在校应该运动多久?

中小學生在校体育锻炼时间每天累计不少于1小时。

2 每周需要运动几次?

中小學生在校每周参加体育锻炼的次数不少于5次。

3 一节体育课, 真正运动的时间有多长?

中小學生一节体育课基本部分的运动时间应为20分钟~30分钟。

4 什么是体育课“运动密度”? 要求是多少?

体育课(或课外体育活动)中, 学生实际运动练习时间占全课总时间的比例, 单位为“%”, 体育课运动密度宜在30%~40%。

5 运动时心率多少最合适? 心率的最高安全线是多少?

中小學生在体育课(或课外体育活动)中的适宜平均心率范围以130次/分钟~170次/分钟为宜; 小學生平均最大心率不宜超过200次/分钟; 中學生平均最大心率不宜超过190次/分钟。

参考: 中小學生体育锻炼运动负荷卫生要求(WST 10007—2023)

扫码可查看全部标准



2025.10.14 世界标准日

WORLD STANDARDS DAY

标准助力体重管理 健康保障美好生活

