

# BMI 指数在线计算工具

1.0

[文胸尺码](#) · [\[BMI 计算\]](#) · [袜子尺码](#) · [浏览器内核](#) · [留言](#)

请输入整数身高（单位厘米），体重（单位公斤），填入对应文本框，  
然后点击下面[蓝色按钮](#)计算 BMI 身体健康指数即可。

- 身高:  *cm* (厘米)
- 体重:  *kg* (公斤)
- [点击计算 BMI 指数](#)

您的 BMI 指数为: , 身体状态:

理想体重为:

偏轻	正常	偏重	过重
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
$\leq 18.4$	$18.5 \sim 23.9$	$24 \sim 27.9$	$\geq 28$
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

注意：*BMI* 体质指数适合年龄 **18** 至 **65** 岁的人士使用，儿童、发育中的青少年、孕妇、乳母、老人及肌肉发达者除外。

# 身体质量指数 BMI

## 身体质量指数 BMI

身体质量指数即 *BMI* (*Body Mass Index*) 指数 (身体质量指数, 简称体质指数), 由 19 世纪中期的比利时通才凯特勒最先提出, 是与体内脂肪总量密切相关的指标, 是常用的衡量人体胖瘦程度、是否健康的一个标准。

计算公式:  $BMI = \text{体重 (千克)} \div \text{身高 (米)}^2$ 。

## BMI 指数标准

BMI 分类	WHO 标准	亚洲标准	中国参考标准	相关疾病发病的危险性
体重过低	$BMI < 18.5$	$BMI < 18.5$	$BMI < 18.5$	低 (但其它疾病危险性增加)
正常范围	$18.5 \leq BMI < 25$	$18.5 \leq BMI < 23$	$18.5 \leq BMI < 24$	平均水平
超重	$BMI \geq 25$	$BMI \geq 23$	$BMI \geq 24$	增加
肥胖前期	$25 \leq BMI < 30$	$23 \leq BMI < 25$	$24 \leq BMI < 28$	增加
I 度肥胖	$30 \leq BMI < 35$	$25 \leq BMI < 30$	$28 \leq BMI < 30$	中度增加
II 度肥胖	$35 \leq BMI < 40$	$30 \leq BMI < 40$	$30 \leq BMI < 40$	严重增加
III 度肥胖	$BMI \geq 40.0$	$BMI \geq 40.0$	$BMI \geq 40.0$	非常严重增加

其中, 相关疾病指心血管、癌症等疾病。

*BMI* 值是一个中立而可靠的指标。男性理想 *BMI* 指数是 22，女性理想 *BMI* 指数是 19。*BMI* 不是所有的人群都适合，如下人群不适合：

- . 未满 18 岁；
- . 运动员；
- . 正在做重量训练；
- . 怀孕或哺乳中；
- . 做过手术，身上有其他材料的患者；
- . 身体虚弱或久坐不动的老人。

体质指数增高，冠心病和脑卒中发病率也会随之上升，超重和肥胖是冠心病和脑卒中发病的独立危险因素。体质指数每增加 2，冠心病、脑卒中、缺血性脑卒中的相对危险分别增加 15.4%、6.1%和 18.8%。

一旦体质指数达到或超过 24 时，患高血压、糖尿病、冠心病和血脂异常等严重危害健康的疾病的概率会显著增加。

对于不同的人种，同样的 *BMI* 可能代表的肥胖程度不一样。包括中国在内的亚洲地区的 *BMI* 水平在整体上低于欧洲国家，但据多项研究表明，亚洲人在较低的 *BMI* 水平时已经存在心血管疾病发病率高的危险。也就是说，中国人在 *BMI* 低于 25 时，患高血压的危险性就开始增加。

如何达到理想的 *BMI* 指数？建议：

- . 保持健康饮食，参考本书的饮食章节；
- . 对烟、酒、多余糖分说 *No*；
- . 适度锻炼；
- . 保持良好的睡眠；
- . 拥有积极、乐观的心态。