



美国亚裔成人身体质量指数

BMI for Asian Adults in the United States

身体质量指数(BMI)是体重和身高的比例。此指数测度身体的总脂肪量，和评估因身体脂肪量增加所带来的健康风险。身体质量指数越高，患上疾病的机会越大。亚裔及美国亚裔人士的健康风险在较低的身体质量指数。因此，此图表的身体质量指数分界点较美国国立卫生研究院(NIH)所建议的低。

体重

磅	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220
	公斤	40.9	43.2	45.5	47.7	50.0	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5	97.7
4'10" (147厘米)	18.8	19.9	20.9	22.0	23.0	24.1	25.1	26.2	27.2	28.3	29.3	30.4	31.4	32.5	33.5	34.6	35.6	36.7	37.7	38.7	39.8	40.8	41.9	42.9	44.0	45.0	46.1
4'11" (150厘米)	18.2	19.2	20.2	21.3	22.3	23.3	24.3	25.3	26.3	27.3	28.3	29.3	30.4	31.4	32.4	33.4	34.4	35.4	36.4	37.4	38.5	39.5	40.5	41.5	42.5	43.5	44.5
5'0" (152厘米)	17.6	18.6	19.6	20.5	21.5	22.5	23.5	24.5	25.4	26.4	27.4	28.4	29.4	30.3	31.3	32.3	33.3	34.2	35.2	36.2	37.2	38.2	39.1	40.1	41.1	42.1	43.1
5'1" (155厘米)	17.0	18.0	18.9	19.9	20.8	21.8	22.7	23.7	24.6	25.6	26.5	27.5	28.4	29.3	30.3	31.2	32.2	33.1	34.1	35.0	36.0	36.9	37.9	38.8	39.8	40.7	41.7
5'2" (157厘米)	16.5	17.4	18.3	19.2	20.2	21.1	22.0	22.9	23.8	24.7	25.7	26.6	27.5	28.4	29.3	30.2	31.2	32.1	33.0	33.9	34.8	35.7	36.7	37.6	38.5	39.4	40.3
5'3" (160厘米)	16.0	16.9	17.8	18.6	19.5	20.4	21.3	22.2	23.1	24.0	24.9	25.7	26.6	27.5	28.4	29.3	30.2	31.1	32.0	32.8	33.7	34.6	35.5	36.4	37.3	38.2	39.1
5'4" (163厘米)	15.5	16.3	17.2	18.1	18.9	19.8	20.6	21.5	22.4	23.2	24.1	24.9	25.8	26.7	27.5	28.4	29.2	30.1	31.0	31.8	32.7	33.5	34.4	35.3	36.1	37.0	37.8
5'5" (165厘米)	15.0	15.8	16.7	17.5	18.3	19.2	20.0	20.8	21.7	22.5	23.3	24.2	25.0	25.8	26.7	27.5	28.3	29.2	30.0	30.8	31.7	32.5	33.4	34.2	35.0	35.9	36.7
5'6" (168厘米)	14.6	15.4	16.2	17.0	17.8	18.6	19.4	20.2	21.0	21.8	22.6	23.5	24.3	25.1	25.9	26.7	27.5	28.3	29.1	29.9	30.7	31.5	32.3	33.2	34.0	34.8	35.6
5'7" (170厘米)	14.1	14.9	15.7	16.5	17.3	18.0	18.8	19.6	20.4	21.2	22.0	22.8	23.5	24.3	25.1	25.9	26.7	27.5	28.3	29.0	29.8	30.6	31.4	32.2	33.0	33.7	34.5
5'8" (173厘米)	13.7	14.5	15.2	16.0	16.8	17.5	18.3	19.0	19.8	20.6	21.3	22.1	22.9	23.6	24.4	25.1	25.9	26.7	27.4	28.2	28.9	29.7	30.5	31.2	32.0	32.8	33.5
5'9" (175厘米)	13.3	14.1	14.8	15.5	16.3	17.0	17.8	18.5	19.2	20.0	20.7	21.5	22.2	22.9	23.7	24.4	25.2	25.9	26.6	27.4	28.1	28.9	29.6	30.3	31.1	31.8	32.6
5'10" (178厘米)	12.9	13.7	14.4	15.1	15.8	16.5	17.3	18.0	18.7	19.4	20.1	20.8	21.6	22.3	23.0	23.7	24.4	25.2	25.9	26.6	27.3	28.0	28.8	29.5	30.2	30.9	31.6
5'11" (180厘米)	12.6	13.3	14.0	14.7	15.4	16.1	16.8	17.5	18.2	18.9	19.6	20.3	21.0	21.7	22.4	23.1	23.8	24.5	25.2	25.9	26.6	27.3	28.0	28.7	29.4	30.0	30.7
6'0" (183厘米)	12.2	12.9	13.6	14.3	14.9	15.6	16.3	17.0	17.7	18.3	19.0	19.7	20.4	21.1	21.7	22.4	23.1	23.8	24.5	25.1	25.8	26.5	27.2	27.9	28.5	29.2	29.9
6'1" (185厘米)	11.9	12.6	13.2	13.9	14.5	15.2	15.9	16.5	17.2	17.8	18.5	19.2	19.8	20.5	21.2	21.8	22.5	23.1	23.8	24.5	25.1	25.8	26.4	27.1	27.8	28.4	29.1
6'2" (188厘米)	11.6	12.2	12.9	13.5	14.2	14.8	15.4	16.1	16.7	17.4	18.0	18.7	19.3	19.9	20.6	21.2	21.9	22.5	23.2	23.8	24.4	25.1	25.7	26.4	27.0	27.7	28.3

*注: 身体质量指数不适用于运动员(因有较多肌肉)、年老长者、孕妇和小孩。

美国亚裔成人身体质量指数 – 续

BMI for Asian Adults in the United States – continued

我的身体质量指数是什么？

您可以利用上面的图表找出您的身体质量指数：

1. 从左方的直栏找出您的身高
2. 从上方的横列找出您的体重
3. 直栏和横列的交叉点显示出您的身体质量指数

日期：_____

身高 (寸)：_____

体重(磅)：_____

身体质量指数 (BMI)：_____

我的身体质量指数代表什么？

亚裔及美国亚裔人士 身体质量指数分界点	美国国立卫生研究院 身体质量指数分界点	注解
<18.5	<18.5	您的体重比 健康范围 低。体重过轻能带来健康风险。请与您的医务人员讨论您的理想体重。
18.5-22.9	18.5-24.9	您的体重在 健康范围 内。请继续保持恒常运动和健康饮食。
23.0-26.9	25.0-29.9	您的体重已 超出健康范围 。身体过重增加患上慢性疾病的风险。请与您的医务人员讨论您的理想体重和如何改善您的生活方式。
≥27.0	≥30.0	您的体重 严重超出健康范围 。肥胖会增加患上多种慢性疾病的风险，例如心脏病和糖尿病；同时也会降低您的生活质素。请与您的医务人员讨论您的理想体重和如何改善您的生活方式。