



BMI 指数（身体质量指数，简称体质指数又称体重指数，英文为 Body Mass Index，简称 BMI），是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。主要用于统计用途，当我们需要比较及分析一个人的体重对于不同高度的人所带来的健康影响时，BMI 值是一个中立而可靠的指标。



BMI 指数身高体重指数这个概念，是由 19 世纪中期的比利时通才凯特勒最先提出。它的定义如下：

体质指数（BMI）= 体重（kg）÷ 身高（m）的平方

EX: $70\text{kg} \div (1.75 \times 1.75) = 22.86[1]$

成人的 BMI 数值

过轻：低于 18.5 正常：18.5-23.99 过重：24-28

肥胖：28-32 非常肥胖：高于 32

WHO 标准	亚洲标准	中国标准	相关疾病发 病危险性	说明
偏瘦	<18.5			低（但其它疾病危险性增加）
正常	18.5-24.9	18.5-22.9	18.5-23.9	平均水平
超重	≥25	≥23	≥24	
偏胖	25.0 ~ 29.9	23 ~ 24.9	24 ~ 27.9	增加
肥胖	30.0 ~ 34.9	25 ~ 29.9	≥28	中度增加
重度肥胖	35.0 ~ 39.9	≥30	——	严重增加
极重度肥胖	≥40.0			非常严重增加