

# 郑荐

## 我国成年男女平均身高公布:167厘米、155厘米 成人超重率达30.1%,持续增高 郑州版身高体重 欢迎对号入座

国务院新闻办公室昨天发布《中国居民营养与慢性病状况报告(2015)》。全国18岁及以上成年男性和女性的平均身高分别为167.1cm和155.8cm,平均体重分别为66.2kg和57.3kg,与2002年相比,居民身高、体重均有所增长,尤其是6~17岁儿童青少年身高、体重增幅更为显著。而郑州最新国民体质监测结果与分析报告(2014)显示,郑州市20~39岁男性平均身高172.13cm,平均体重71.94kg。女性平均身高161.25cm,平均体重63.37kg。郑州晚报记者 邢进 谷长乐 施杨

### 郑州市民健康大数据

单位:cm,kg

年龄	身高	体重	身高	体重
20-24岁	171.38	69.31	160.86	77.63
25-29岁	173.22	72.6	161.2	56.98
30-34岁	173.15	73.24	161.68	58.64
35-39岁	170.77	72.59	161.27	60.22
40-44岁	170.71	71.45	161.35	59.79
45-49岁	168.9	70.79	160.11	62.27
50-54岁	169.07	73.34	160.23	62.66
55-59岁	169.09	71.09	159.29	63.08

### 国民健康大数据

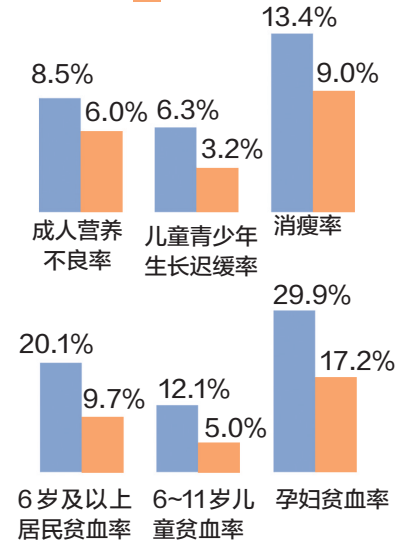
#### 膳食结构



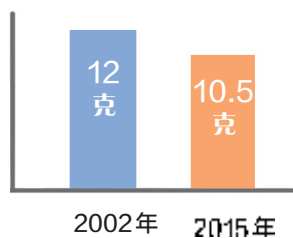
居民每人每天平均能量摄入量	2172千卡
蛋白质摄入量	65克
脂肪摄入量	80克
碳水化合物摄入量	301克

#### 营养结构

2002年 2015年



#### 居民平均每天烹调用盐



三大营养素供能充足,能量需要得到满足。总蛋白质摄入量基本持平,优质蛋白质摄入量有所增加,豆类和奶类消费量依然偏低。脂肪摄入量过多,平均膳食脂肪供能比超过30%。

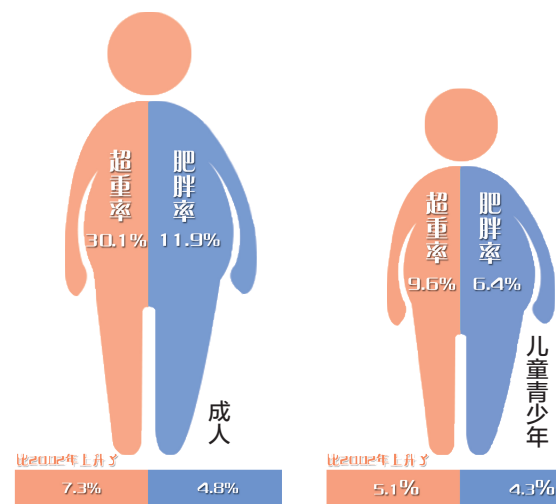
#### 运动



成人经常锻炼率为18.7%

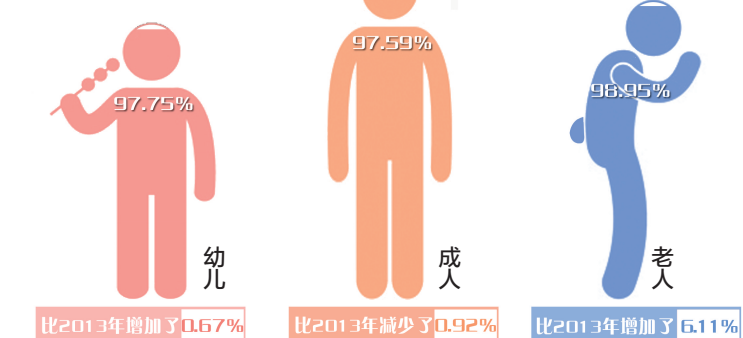
李钰冰 图

#### 超重率、肥胖率



幼儿 身体形态生长发育水平呈持续增长趋势。成年人、老年人 超重与肥胖率持续增长,力量耐力持续增长,绝对力量和爆发力呈持续下降趋势,老年人柔韧性和反应能力有所提高,力量素质有所降低。

#### 体质合格率



省中医一附院肥胖科主任岳新介绍,就郑州总体情况来看,肥胖人数肯定是有增长的,增速还比较快。

青少年肥胖增多,一个是营养过剩,一个是现在孩子们的活动量太少。新生肥胖儿也在增多,如果体重超标,后天肥胖几率也会增高。现在不少出现脂肪肝和糖尿病的孩子都是因为肥胖导致的。

成年人肥胖后患糖尿病、高血压、血脂紊乱、关节炎、痛风等一系列疾病的几率都会明显增高。女性肥胖还会增高患多囊卵巢综合征的几率,甚至会造成不孕。

# 郑州晚报 领读者 杨杰

河南省文联主席  
河南省书协副主席  
河南省妇女书画家协会主席

