



## 谬论与事实： 了解体重管理

谈到体重与健康，外界流传着繁杂多样的观点，但并非所有观点都符合事实。本指南分享了常见的谬论与事实。通过了解事实，您可以加强信心，做出更明智的选择，并采取真正有益于您整体健康的行动。

### 玩法：

阅读每条陈述。判断陈述是谬论还是事实 — 然后阅读说明，进一步了解体重管理与整体健康。

谬论 还是  事实

1

身体质量指数 (BMI) 是医务专业人员用于了解体重和健康的唯一工具。

谬论

事实

2

健康的体重可以降低出现心脏病、肾脏疾病和代谢 (这是指您的身体储存和使用能量的方式) 问题 (包括糖尿病) 的风险。

谬论

事实

3

与医务专业人员坦诚谈论体重可能会带来更好的健康结果、获得有用的信息，并为长期保持健康提供支持。

谬论

事实

4

唯一能帮您减重的方式就是努力工作。

谬论

事实

5

使用减肥药或接受减重手术是“捷径”。

谬论

事实



1

## 谬论:

BMI 确实是一种常用的筛查工具,但它并不能全面说明您的健康状况。医务专业人员可能会将 BMI 作为起点,但同时还会考虑许多其他重要因素,例如您的家族史、血液检测指标、腰围、生活方式和整体健康状况。综合上述所有因素,可以帮您更全面地了解自己的健康状况。

2

## 事实:

体重会影响心脏、肾脏和代谢健康(这是指您的身体储存和使用能量的方式)。身体的这些部位协同合作,就像一个团队,各部位各司其职,共同努力保持身体健康和平衡。

3

## 事实:

与医务专业人员一起管理体重,可能有助于您长期保持健康体重。他们能帮您了解体重随时间变化的原因,并帮助您在人生的每个阶段保持健康。

4

## 谬论:

体重受多种因素影响。遗传因素、激素、药物、压力、睡眠和您的环境都会影响到体重。了解这些因素可以帮您采取切合实际的健康体重管理方法。

5

## 谬论:

减肥药或减重手术等医疗方案绝非捷径。它们是基于科学的工具,可帮助人们管理复杂的健康状况。这些方案通常涉及到调整生活方式、定期随访护理和长期承诺。目标是获得正确的支持,以改善整体身心健康。

通过了解有关体重的**事实**,我们就能作出更好的选择来保持健康。  
了解事实有助于我们关爱自己的身体,以善意的态度对待自己和他人。

[heart.org/UnderstandingWeight](https://heart.org/UnderstandingWeight) (英文网站)



Lilly 是 American Heart Association  
心血管-肾脏-代谢健康计划的顶级  
(Champion) 赞助商。