

WS

中华人民共和国卫生行业标准

WS/T 868—2025

高龄老年人  
体质指数适宜范围  
与体重管理标准

Appropriate range of body mass index and body weight management standards for  
the oldest old

2025 - 07 - 07 发布

2026 - 02 - 01 实施

中华人民共和国国家卫生健康委员会 发布

## 前 言

本标准是推荐性标准。

本标准由国家卫生健康标准委员会营养标准专业委员会负责技术审查和技术咨询,由中国疾病预防控制中心负责协调性和格式审查,由国家卫生健康委医疗应急司负责业务管理、法规司负责统筹管理。

本标准起草单位:中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所、中国疾病预防控制中心营养与健康所、南方医科大学、国家癌症中心/国家肿瘤临床医学研究中心/中国医学科学院北京协和医学院肿瘤医院、中国人民解放军总医院、北京市疾病预防控制中心。

本标准主要起草人:施小明、赵文华、毛琛、吕跃斌、陈沛良、周锦辉、张坚、何耀、陈晨、齐力。

# 高龄老年人体质指数适宜范围 与体重管理标准

## 1 范围

本标准提供了高龄老年人体质指数适宜范围和体重管理的指导建议。

本标准适用于各级医疗卫生机构及医养结合服务机构专业人员开展对高龄老年人体质指数水平的评价和体重管理工作。

## 2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本标准必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本标准；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本标准。

WS/T 424 人群健康监测人体测量方法

WS/T 802 中国健康老年人标准

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本标准。

### 3.1

**高龄老年人** oldest old

实足年龄大于或等于80岁的人。

### 3.2

**体质指数** body mass index; BMI

计算身高别体重的指数。

注：即体重与身高平方的比值（ $\text{kg}/\text{m}^2$ ）。

### 3.3

**体质指数适宜范围** appropriate range of body mass index

BMI处于某一特定范围内，人体（群）发生死亡等不良健康结局的风险相对较低。

### 3.4

**界值点** cut-off points

BMI适宜范围的下限值和上限值。

注：用来判断某个体BMI是否处在适宜范围内。

## 4 年龄的计算和体质指数适宜范围

### 4.1 年龄的计算

采用实足年龄的整数年龄。实足年龄按公式（1）计算：

$$X = a - b \cdots \cdots \cdots (1)$$

式中：

X——实足年龄（取整数）；

a——身高、体重测量日期；

b——出生日期。

## 4.2 体质指数适宜范围

推荐高龄老年人BMI适宜范围为： $22.0 \text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} \leq 26.9 \text{ kg/m}^2$ 。

## 5 体质指数指标测量

### 5.1 身体测量

5.1.1 测量身高的量尺（最小刻度为0.1 cm）与地面垂直固定或紧贴墙面。受检者免冠、脱鞋测量，取立正姿势，双膝并拢挺直、两脚后跟并拢靠近量尺，枕部、臀部、足跟三点紧靠量尺，两眼平视正前方，测量人员用一根直角尺放在受检者的头顶，使直角的两个边一边靠紧量尺，另一边接近受检者的头顶，读数时测量人员的眼睛与直角尺底面在同一水平面上，读取量尺上的读数，以厘米（cm）为单位记录，精确到0.1 cm。

5.1.2 如测量工具为身高计，受检者免冠、脱鞋测量，以立正姿势站于身高计平板上，双足跟并拢，脚尖分开约60°，脚跟、臀部、两肩胛角三点紧靠标尺，双眼平视前方，身高计水平尺紧贴头顶。测量足底至头顶的最大距离，以厘米（cm）为单位记录，精确到0.1 cm，测量要点可按照WS/T 424。

5.1.3 对于因特殊情况无法站立的受检者，可采用横卧位，测量头顶到足跟的长度以估算其身高。若难以通过直接测量获得身高数据，可基于受检者自我报告身高，或利用膝高、臂长、腓骨长、尺骨长等指标进行估算。身高估算可参考公式（2）或公式（3）：

$$h_1 = 2.01 \times c_1 + 67.78 \cdots \cdots \cdots (2)$$

$$h_2 = 1.81 \times c_2 + 74.08 \cdots \cdots \cdots (3)$$

式中：

$h_1$ ——男性的身高，单位为厘米（cm）；

$c_1$ ——男性的膝高，单位为厘米（cm）；

$h_2$ ——女性的身高，单位为厘米（cm）；

$c_2$ ——女性的膝高，单位为厘米（cm）。

### 5.2 体重测量

5.2.1 检查前将体重计校正到零点。测量宜在清晨、空腹、排泄完毕的状态下进行，受检者宜穿单衣测量，自然平稳站立于体重计踏板中央，读数，以千克（kg）为单位记录，精确到0.1 kg，测量要点可按照WS/T 424。

5.2.2 轮椅使用者、行动不便者，如条件允许，在确保安全的前提下，可通过体重测量装置测量受检者与载体（轮椅、病床或其他载体）的重量之和，或经他人辅助抱起一并测量，再减去载体或辅助者的重量，从而测得受检者体重。

## 6 体重管理

### 6.1 适宜体重管理目标

6.1.1 高龄老年人个体 BMI 保持在适宜范围，以预防不良健康结局事件的发生、减少或延缓相关疾病及其并发症发生为管理目标。

6.1.2 对高龄老年人采取个性化体重管理策略，在专业人员指导下开展健康管理。对于 BMI 处于适宜范围的高龄老年人，宜维持当前体重水平，避免体重进一步降低。对于 BMI 低于适宜范围的高龄老年人，宜采取措施避免其体重进一步下降，可适当增加体重。对于 BMI 高于适宜范围的高龄老年人，宜维持体重水平稳定，避免体重较大幅度增加或降低。

6.1.3 专业人员宜按照 WS/T 802 判断高龄老年人的身体状况，鼓励高龄老年人保持健康饮食习惯、开展适宜身体活动，并给出个性化健康管理方案。

### 6.2 体质指数评估

6.2.1 规范测量身高和体重并计算高龄老年人 BMI，BMI 值保留 1 位小数，评估高龄老年人群体或个体 BMI 值符合适宜范围标准的状况。

6.2.2 BMI < 22.0 kg/m<sup>2</sup> 为低于 BMI 适宜范围，BMI > 26.9 kg/m<sup>2</sup> 为高于 BMI 适宜范围。

6.2.3 对于 BMI 不在适宜范围的高龄老年人，宜长期监测体重变化，并纳入长期健康管理。

### 6.3 体质指数监测

6.3.1 高龄老年人宜通过自我管理或在其家庭成员协助下开展家庭管理，长期动态监测 BMI 变化，定期前往医疗卫生机构或医养结合服务机构参加健康体检，建立健康档案。

6.3.2 高龄老年人每年至少测量一次身高。

6.3.3 高龄老年人每月至少测量两次体重，对于近三个月体重变化超过 5% 者，在排除疾病病程进展的前提下，宜增加体重测量频次，并纳入长期健康管理。体重测量综合考虑高龄老年人进食、衣着、排便等生活习惯并尽量固定每次测量时间。对于无法测量体重的高龄老年人可通过间接方法评估，如通过不同时间点上臂围、小腿围、衣服宽松程度等指标的变化反映体重波动情况。

### 6.4 膳食营养

6.4.1 对于能自主进食且 BMI 在适宜范围的高龄老年人，鼓励保持健康饮食习惯，坚持食物多样性，保证足量富含优质蛋白质的动物性食物和大豆类制品摄入，适量进食蔬菜和水果。可参照《中国居民膳食指南（2022）》中《高龄老年人膳食指南》的推荐制定个性化饮食方案。

6.4.2 高龄老年人宜食用质地细软易吞咽、营养素密度高和能量适宜的食物。

6.4.3 高龄老年人宜注重口腔卫生和牙齿健康，饭后立即漱口，10 min~20 min 后刷牙；若存在慢性口腔和胃肠道疾病，宜及时治疗原发疾病。

6.4.4 对于患有慢性消耗性基础疾病和身体功能明显变差的高龄老年人，根据实际情况咨询专业人员，接受饮食调控和临床营养治疗，获得疾病治疗和康复中的营养支持。

6.4.5 对于有吞咽障碍的高龄老年人，可参照《中国居民膳食指南（2022）》中《高龄老年人膳食指南》进行吞咽功能评估并合理配制食物，选择黏度适当的流体食品、不易松散的固态食品及密度均匀顺滑的食物，降低进食引发呛咳误吸的风险。

6.4.6 在营养专业人员的指导下选择适合高龄老年人的营养补充剂，按需补充营养强化食品和/或营养素补充剂防治微量营养素缺乏症。

### 6.5 身体活动

- 6.5.1 高龄老年人宜保持规律的身体活动，鼓励积极进行户外活动，减少静坐时间，按照 WS/T 802 判断高龄老年人的身体状况，参照《中国人群身体活动指南（2021）》的推荐开展身体活动；宜在熟悉的环境下进行活动，注意保暖；注意在活动前做好热身、活动后做好整理活动，避免跌倒。
- 6.5.2 高龄老年人宜进行适当的肌肉锻炼，同时注重平衡能力、灵活性和柔韧性练习。
- 6.5.3 高龄老年人宜积极参与多样的文艺、休闲活动和力所能及的家务活动，包括读书、看报、种花、养宠物、棋牌等。
- 6.5.4 身体状况不佳的高龄老年人宜在监护人协助下进行适当的身体活动。

参 考 文 献

- [1] 中国居民膳食指南（2022）
  - [2] 中国人群身体活动指南（2021）
-