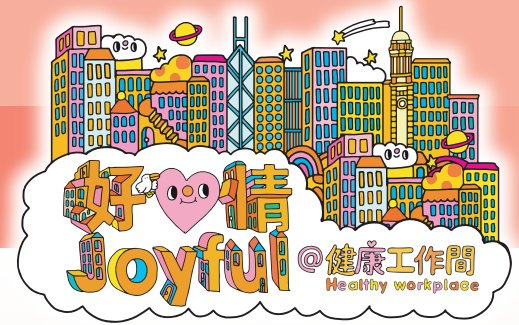
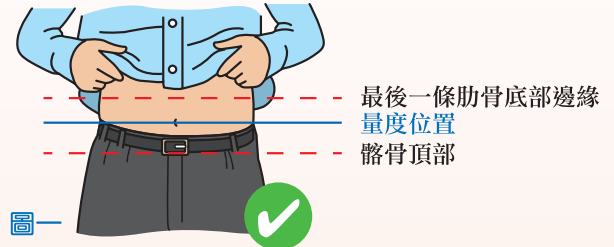


軟尺量度腰圍教學

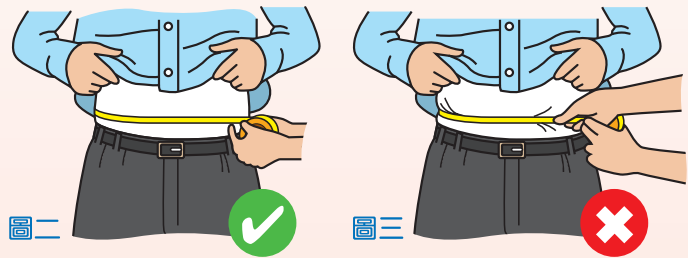


1 量度腰圍方法：

- 將放於腰間的物件 (如錢包或手提電話) 移走
- 量度位置以最後一條肋骨底部邊緣與髭骨頂部的中間水平線為準 (圖一示)



- 將量尺準確地套於腰部外圍，避免擠壓腹部，以厘米作單位記錄 (圖二及圖三示)



(資料來源：衛生署)

2 中央肥胖就是：

只適用於亞裔成年人士：

- 女性腰圍 80 厘米 (cm) 約32吋或以上
- 男性腰圍 90 厘米 (cm) 約36吋或以上

如果發現中央肥胖，就要注意要均衡飲食和保持恆常運動。

(資料來源：衛生署)

3 實踐健康生活方式，由均衡飲食和恆常運動開始：

過量進食與情緒性進食

「日日水果蔬菜2+3」宣傳短片

「保持健康體重」宣傳短片

零時間運動小貼士

《郁一郁》全首舞蹈教學短片

