

# 注意體重 保持健康

**陳**先生今年四十多歲，在年初的時候，經常感到口乾舌燥，整天都需要飲水；也許飲水太多，所以頻頻要上廁所小便。

有一天陳先生經過一間藥房，看見門口放着一隻磅，他想起自己很久沒有磅體重了，便上磅一磅。誰知一磅之下，心裡暗暗嚇了一跳，只得133磅！

陳先生本來的體重是150磅左右，這體重已經維持了很多年。現

在突然體重驟跌，心知不妙，但卻想不出原因；又發現最近常常沒精打采，很容易疲倦，唯有猜想可能是患了感冒，打算自行找些感冒成藥吃吃了事。

直至有一天，陳先生在街上突然休克，被途人送往醫院急救。這時他才發覺體重驟跌之謎，原來他患了糖尿病。

現代都市人，營養過剩，太多人天天嚷着要減肥，身體過重當然不是好事。過重或太肥胖已引起廣泛關注，在一遍減肥減磅的潮流之中，人們對身輕如燕趨之若鶩。但你可曾想過，體重忽然下降或者驟增，都很有可能是身體健康出現了問題。作為一個健康都市人，對自己的體重，不容忽視。

身高與體重對照表

男（體重）		身高		女（體重）	
公斤	磅	米/厘米	呎/吋	公斤	磅
		1.475	4.10	43-50	95-110
		1.500	4.11	45-51	99-112
		1.525	5.00	46-53	101-117
50-58	110-128	1.550	5.1	47-54	103-119
51-59	112-130	1.575	5.2	48-56	106-123
52-60	114-132	1.600	5.3	49-58	108-128
54-62	119-136	1.625	5.4	51-60	112-132
56-64	123-141	1.650	5.5	53-61	117-134
57-66	125-145	1.675	5.6	55-63	121-139
59-67	130-147	1.700	5.7	56-65	123-143
61-69	134-152	1.725	5.8	58-67	128-147
63-71	139-156	1.750	5.9	60-68	132-150
65-73	143-161	1.775	5.10	62-70	136-154
66-75	145-165	1.800	5.11		
67-71	147-169	1.825	6.0		
69-79	152-174	1.850	6.1		
71-82	156-180	1.875	6.2		
74-84	163-185	1.900	6.3		

資料提供：英國Salter 浴室磅

