

## gdr和ger是哪个国家的缩写

GDR是德国民主共和国的缩写，该国于东德存在的时期使用，从1949年至1990年。该国通过苏联的支持独立于联邦德国，在政治、经济和社会结构上采取了与西德截然不同的道路。而GER则是德国的缩写，用于代表联邦德国，即目前的德国。德国是欧洲最大的经济体之一，同时在科技、文化和体育领域也有重要的地位。这两个缩写代表了不同历史时期德国的两个政治实体，GDR代表过去的东德，而GER代表现代的联邦德国。

## 什么叫IBM指数

BMI体重指数，计算公式为： $BMI = \text{体重} \div \text{身高}^2$ 。（体重单位：千克；身高单位：米。）这个指数国际上衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个常用指标，BMI正常值在20至25之间，超过25为超重，30以上则属肥胖。

但是BMI指数不能分辨肌肉和脂肪比例，像肌肉发达的运动员或健身爱好者有时BMI指数也可能会超标，甚至达到肥胖标准，但他们身体脂肪的比例并不高。还有一点是，数据忽略了不同部位脂肪的差异。比如，腹部脂肪过多的中心性肥胖体型人群，罹患心脏病、糖尿病的几率较高；但脂肪集中在大腿和臀部者，属于“梨型”身材，相对而言，这种肥胖对人体健康的影响远低于前者。

因此，不要盲目依赖BMI指数来“甩肉”，要结合自身年龄、健康状况、运动能力等因素，在专业人员指导下，达到科学、安全控体重的目标。