



# 国家开启“体重管理年” 老年人如何参与？

## 医生解读来了

近期，随着国家开启为期三年的“体重管理年”，有关全民健康的“体重管理”话题备受关注。俗话说“千金难买老来瘦”，老年人群在这场轰轰烈烈的“体重大革命”中，该关注的到底是什么？对此，听听成都市第八人民医院相关科室医生怎么说。

### 并非越瘦越好 保持适宜体重是关键

很多老年人把瘦视为健康的象征，对于老年人来说，瘦真的代表健康吗？“体重直接关系到老年朋友的健康状况。”营养科副主任吴祖骄介绍，老年人群体重至关重要，但也并非越瘦越好。体重过重可能增加患心脏病、糖尿病、高血压等慢性疾病的风险；而体重过轻则可能导致营养不良、免疫力下降等问题。“因此，保持适宜的体重对于老年人来说至关重要。”吴祖骄进一步解释，与消瘦的人相比，超重或轻度肥胖的老人可能有更好的营养状态，在面临疾病或其他风险，尤其是感染的消耗、癌症细胞的过度生长时，身体储备更充足，有助于熬过疾病最严重的时期。

那么老年人群适宜的体重是多少呢？体质质量指数(BMI)是全球公认反映身体健康情况的重要指标。65岁以上人群理想BMI为20~26.9kg/m<sup>2</sup>；80岁以上老人理想BMI为22~26.9 kg/m<sup>2</sup>。(BMI是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。BMI=体重÷身高的平方)

### 体重月增减5%请立刻就医检查

肌肉就像身体的“保护盾”，流失后即使体重不变，身体也会像“豆腐渣工程”——看起来结实，实际脆弱易垮。有些老年人体重明明没降，却开始出现拧不开瓶盖、走路变慢、爬楼梯吃力的现象，这很可能肌肉正在流失。还有些老年人体重没变但腰围变粗(男性≥90cm,女性≥85cm)，可能是肌肉减少、脂肪堆积的“隐形肥胖”。

“老年人群要注意体重的突然变化，若一个月内增减超过5%，可能需要就医检查，排除疾病因素。”吴祖骄推荐老年人每周固定时间测一次体重，最好在早上空腹排便后，穿相似的衣物，在同一个体重秤上称量体重，“更建议使用带监测体脂率、肌肉量功能的体重秤，别只看数字，要看‘内在变化’。”

### 警惕肌肉脂肪比例变化 这个方法可自测

“同时，我们也要注意体重稳定不等于健康。”吴祖骄强调，老年人群还要警惕肌肉脂肪比例变化，行动慢不等于自然衰老，这可能是肌肉衰退的信号。如何检测自己是否肌肉衰退？她为老年人群推荐了一种在家即可完成体重与营养健康自我监测的方法——椅子起立测试。

所谓椅子起立测试，如同给身体做“年检”，5次动作就能评估下肢肌肉力量和平衡能力。怎么做？首先选无扶手硬质椅子，高度约自己膝盖高度，最好在桌子旁边以防万一站立不稳的时候及时扶住；然后坐直并

双手交叉抱于胸前，用腿部力量站起至完全直立，再缓慢坐下，连续完成5次，记录总共花费的时间。10秒以内完成，表示下肢力量优秀，相当于汽车“V6发动机”，动力充沛。11~12秒完成，结果合格但需关注，类似“四缸发动机”，日常够用但爬坡略吃力。超过12秒的话说明下肢力量不足，急需检修保养。

### 科学膳食搭配，吃出健康好体质

科学饮食是老年人管理体重的另一大核心。老年人膳食讲究“三足四控”——足量优质蛋白、足量微量元素、足量膳食纤维；控油、控盐、控糖、控嘌呤。每日的饮食应均衡，荤素搭配，主食粗细搭配。

蛋白质是肌肉的“建筑工人”，建议老年人在一般情况下每日应摄入1.0~1.5g/kg体重的蛋白质，推荐“四个一”工程：每天1个鸡蛋(胆固醇正常者可吃全蛋)，早晚各1杯牛奶/无糖酸奶(乳糖不耐受者选舒化奶)，午餐各1掌心瘦肉(优选鱼虾、鸡胸、瘦牛肉)，每周3次豆制品(豆腐、豆浆等)。同时还应该补充富含维生素和矿物质的新鲜蔬菜、水果，如绿叶蔬菜如菠菜、西兰花、羽衣甘蓝等。维生素C有助于抗氧化，维持肌肉细胞的正常功能；维生素D对骨骼健康有益，与钙的吸收和利用密切相关；钾能调节体内电解质平衡，对肌肉收缩和神经传导有重要作用。

### 坚持适量运动，可防止肌肉流失

合理的运动不仅有助于维持适宜的体重，还能有效防止肌肉流失。康复医学科副主任陆必波介绍了几种适宜老年人的运动方式：

散步是最简便易行的运动方式。老年人可以每天选择空气清新的公园或街道，以舒适的速度行走30分钟以上。它不仅能促进血液循环，还能让身心在大自然中得到放松，如同给身体做了一次温柔的按摩。

慢跑则比散步更具挑战性，但也能带来更高的运动强度。不过，老年人在慢跑时要注意控制速度和时间，避免过度疲劳。可以从每次10~15分钟开始，逐渐增加到20~30分钟。

游泳是一种全身性的运动，对关节的压力较小。在水中游动时，身体的各个部位都能得到锻炼，同时还能增强心肺功能。老年人可以每周进行2~3次游泳运动，每次30分钟左右。

此外，骑自行车也是不错的选择。老年人可以选择平坦的道路骑行，每次骑行时间以30~60分钟为宜。

老年人如果在运动过程中出现疼痛、呼吸困难等不适症状，应立即停止运动，并咨询医生的建议。

据四川新闻网



### 家庭医生

## 光脚踩地比吃补品更养人

老祖宗说最好的养生方式就是“接地气”

其实养生不是追逐昂贵的补品，而是回归与生俱来的本能。中医认为，现代人久居高楼、脚踩水泥，与地气隔绝，如同树木断根，导致脾胃虚寒、失眠焦虑、阳气浮越等问题频发。中国中医科学院西苑医院肾病科主任医师徐建龙介绍了三种接地气的方法，分别是踩土、玩土、吃土。这些看似简单的行为，实则蕴含着老祖宗深刻的健康智慧。

**踩土** 赤脚踩地，能刺激足底穴位。足底分布着与全身器官相连的反射区，光脚行走能间接调节内脏功能，增强新陈代谢。足底涌泉穴是足少阴肾经重要穴位。通过刺激涌泉穴，可以促进肾气升发，缓解疲劳、改善睡眠。

涌泉穴位于足底，屈足卷趾时足心最凹陷中，约当足底第2、3趾蹼缘与足跟连线前1/3与后2/3交点凹陷中，是补肾固元的“长寿穴”。

建议：春夏地气升腾时（上午9~11时），选择温暖干燥的泥土地或草地，光脚踩地，每次15~30分钟。

**玩土** 健脾胃：中医认为“脾属土”，与土壤相应。玩土时，手部接触泥土的触感可通过经络传导至脾胃，帮助运化水谷，改善消化不良。

调畅气血：玩土时的手部活动，如捏土、塑形等能促进手阳明大肠经、手厥阴心包经等经络的循环，带动全身气血运行，缓解气滞血瘀。

促进肠道健康：与土壤微生物接触可“训练”免疫系统，减少肠道炎症，降低自由基水平，保护肠道黏膜。

舒缓情志：玩土是一种天然的“正念练习”，能降低压力激素皮质醇分泌，缓解焦虑、抑郁情绪。亲近自然还能促进多巴胺分泌，提升幸福感。

增强免疫力：土壤中的微生物多样性有助于提升身体防御能力。

**吃土** 扎根于土地的食物富含“土气”，对健康大有裨益。

红薯有补益脾胃、生津止渴、通利大便之效。红薯富含钾、β胡萝卜素、叶酸、维生素C和维生素B6等，有助于预防心血管疾病。红薯中丰富的膳食纤维还能促进胃肠蠕动，预防便秘和大肠癌等。

土豆具有益气健脾，调中和胃、健脾利湿、宽肠通便、降糖降脂、美容养颜、利水消肿等功效。含钾量高，可调节血压，维生素C含量是苹果10倍，抗氧化强。

山药可补脾养胃、生津益肺、补肾涩精，对黑色素瘤细胞和肺癌细胞具有明显的抑制作用。

据养生中国

## 熬一次夜，身体炎症水平就上升



日前，一项研究显示人体内的“单核细胞”是先天免疫系统重要组成部分，是人体第一道防线。仅一次熬夜不睡，就会影响改变“单核细胞”特征，并加剧身体的炎症反应。长期如此，必然会给器官组织带来损伤，引发疾病。

研究显示，睡眠不足会引发炎症，增加认知障碍风险。大脑激素可以控制骨髓中炎症细胞的产生，从而有助于保护血管免受损伤，而这种抗炎机制受到睡眠

调节。如果经常睡眠不足或者睡眠质量不佳，这种机制就会失效，增加动脉粥样硬化风险。

平时因为工作和其他需求，牺牲睡眠时间在所难免。这里送上3个口诀，希望可以尽量减少熬夜对身体的损伤。

**特别困时先睡后熬：**如果晚上必须加班，可以在困的时候先睡一会儿。这是因为在睡眠后半段，快速眼动睡眠逐渐增多，在这一阶段醒来相对容易，且醒来后相对舒适，更容易进入工作状态。

**中午补觉：**午睡可以改善学习能力和思维敏锐度。此外，如果想在周末多睡一会儿，建议“少量多次”地补。早上多睡1小时，中午再睡20分钟，晚上提前30分钟上床，这种方法可以避免出现“越补觉越睡不好”的局面。

**补充营养：**多项研究表明，熬夜与肥胖风险增加、腰围增加有关。其中一个原因是睡眠不好可能会刺激食欲，让你更无法抵抗高热量垃圾食物诱惑。所以熬夜后可以多吃一些有营养的食物，如富含蛋白质的鸡蛋和瘦肉以及蔬果。

据央视新闻