

老年人“黄金体重”区间明确

60岁后体重保持在这个范围可能更长寿

多项研究表明,60岁以后适当“微胖”并非不健康,反而更具养生优势。相比身形过瘦的老人,体重适中的老年人活动能力更好、身体耐受性更强。尤其高龄老人,体重过低极易出现营养匮乏、肌肉流失等问题,需要重点养护。值得注意的是,健康的微胖是肌肉状态良好、营养储备充足的体态,绝非腹部脂肪堆积、体脂超标的肥胖。

不同年龄段的老人,健康体重标准各不相同,无需拘泥于单一数字。研究指出,60岁以上人群,BMI维持在25~29.9区间,更利于维持身体储备与营养状态;80岁以上高龄老人,BMI控制在22~26.9,可有效降低身体功能衰退的风险。以上数值仅作参考,患有糖尿病、心血管疾病、肾脏等慢性病的老人,需遵从医嘱定制体重目标。真正的健康体重,是身体状态、营养水平和肌肉力量共同维系的结果。

比起体重数字,肌肉量才是老年人健康的核心。很多老人误以为体重不变就是身体健康,实则不少人体重正常,却存在肌肉大幅减少、走路迟缓、肢体无力等问题,严重影响生活质量。肌肉是维持人体行动、平衡能力的关键,因此60岁后,养生重

点不必是刻意减重,而是守住自身肌肉量。

日常养护可坚持三个要点:多摄入鸡蛋、牛奶、鱼肉、豆制品等优质蛋白,为肌肉合成提供营养;坚持适度运动,在常规散步的基础上,根据身体情况,搭配靠墙静蹲、弹力带训练等简单力量运动;避免长期盲目节食,老年人身体需要充足营养,过度少吃反而得不偿失。

老人管理体重还要牢记“三个不要”。不要一味追求消瘦,晚年养生目标应从减肥塑形转为维持健康,体重稳定、精力充沛、行动自如就是最佳状态;不要快速减重,短时间体重骤降会造成营养不足、肌肉流失,减重需循序渐进;不要只依赖体重秤,肢体力量、行动灵活度、食欲和精神状态,远比体重数字重要。

衰老属于自然规律,养生贵在顺应身体变化。60岁后不必套用年轻人的苗条标准,稳定的体重、充足的体力、规律的饮食睡眠、适度的日常活动,就是最好的健康状态。保持合理体重、均衡饮食、坚持运动,是最科学的养老方式。若出现莫名体重骤降、食欲减退、长期乏力等异常,切勿归咎于衰老,需及时就医检查,规避健康风险。 据《浙江老年报》

有些手机壳可能在伤害你的健康

不少人都有过类似体验:新买的手机壳有浓烈塑料味,手机发热时味道更明显,这可能是有毒有害物质超标的迹象。手机壳为何成为“健康隐形杀手”?

部分商家可能回收医疗垃圾、电子垃圾,简单处理后注塑成型,这样的手机壳往往携带塑化剂、多环芳烃、重金属等有毒物质。塑化剂通常指邻苯二甲酸酯,可通过皮肤接触和呼吸等途径进入人体,长期接触可能增加哮喘、过敏症等疾病风险。成年男性可能出现精子质量下降,女性则可能出现内分泌紊乱。此外,劣质手机壳中的重金属长期接触,还可能导致慢性中毒。多环芳烃易通过皮肤接触和呼吸进入人体,长期接触会在人体内经代谢转化,引发基因突变,增加患癌风险。

如何选到安全的手机壳?

看材质:优先选购液态硅胶或TPU手机壳,这两种材质通常无异味,捏起来软但有韧性。如果手机壳有刺鼻异味,或手感过于黏腻、掉色,或边缘毛刺过多、按键卡顿,可能属于劣质产品,不建议购买。

认标准:优先选择标有执行标准(如GB/T或QB/T相关标准)的产品,正规手机壳通常会在包装上注明材质,如硅胶、TPU等。消费者可留意商品包装上的标准标识,优先选购有明确执行标准的产品。

避雷区:外观花哨还便宜的手机壳,往往暗藏健康隐患。若手机壳仅有轻微塑料味,且通风半天后味道可消散,问题通常不大。

不过,即使购买正规产品,长时间使用后也可能因磨损、老化等原因导致有害物质释放。为了安全起见,建议大家定期更换手机壳。 据央视新闻

莲藕南瓜成为立秋食补黄金搭档

立秋节气已到,单暑热未消,早晚已能感受到凉风,空气湿度下降,燥气悄然来临。

浙江省立同德医院中医内科主治中医师潘琦表示,立秋养生,重点应从“清心防暑”转向“润肺养阴,兼顾健脾”,既要清解残留的暑热,防止“秋老虎”伤人,又要滋养肺阴,预防秋燥,同时顾护脾胃,为秋冬进补打好基础。

立秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,人们应改变起居习惯,从夏季的“晚睡早起”转换为“早睡早起”,早睡以顺应阳气之收敛,早起以使肺气得以舒展。

潘琦表示,立秋后食补以清补为宜,可多食莲藕与南瓜。莲藕是健脾开胃的“水中人参”。生食能清热生津、凉血止血,缓解初秋的咽干口渴;熟食则健脾益胃、止泻。它富含的铁、钙等微量元素和维生素C,也有助于增强免疫力,应对季节交替。南瓜性温味甘,归脾、胃经,色黄入脾,富含果胶和膳食纤维,能保护胃黏膜,减少粗糙食物刺激,同时



吸附肠道有害物质,促进排毒。

立秋养生推荐两道药膳。

莲藕排骨汤:粉藕1节(约400克)、猪肋排300克、花生仁50克、生姜3片,葱段、料酒、食盐、白胡椒粉适量。

莲藕去皮洗净,切滚刀块,放入淡盐水中浸泡以防氧化。排骨洗净斩段,冷水下锅,加姜片、料酒焯水去腥,撇去浮沫后捞出冲洗干净。砂锅中加入足量清水,放入排骨、莲藕、花生仁和剩余姜片,大火烧开后转小火慢炖1.5小时。至排骨酥烂、莲藕粉糯时,加入食盐和少许白胡椒粉调味,撒上葱段即可出锅。

南瓜蒸百合:老南瓜300克、鲜百合1头(或干百合20克泡发后使用)、冰糖15克、枸杞10粒。

南瓜去皮去瓤,切成约1厘米厚的半月形薄片,整齐码入深盘中。鲜百合掰成小瓣,洗净,沥干水分,铺在南瓜片上,撒上冰糖和洗净的枸杞。蒸锅水开后,放入盘子,中火蒸15~20分钟,至南瓜完全软糯、百合透明即可取出食用。 星报综合



家庭医生

口腔健康的老年人不易焦虑

近日,一项发表在《英国医学杂志·老年医学》的研究显示,口腔健康状况好的老年人出现焦虑症状的可能性更低。

研究由锦州医科大学第三附属医院等机构联合开展。团队纳入了11034名65岁及以上中国老年人,以天然牙数量、刷牙频率和是否戴假牙作为口腔健康指标,结合量表评估受试者焦虑症状。分析发现,天然牙保留20颗及以上的老年人,出现焦虑症状的风险比不足者低16%。与从不刷牙者相比,每天刷牙1次、2次和3次及以上者,出现焦虑症状的可能性分别降低17%、27%和32%。此外,戴假牙的老年人出现焦虑症状的风险也比未佩戴者低20%。

研究人员认为,良好的口腔健康不仅有助于维持正常咀嚼、改善营养状况和提高生活质量,还可能对老年人心理健康产生积极影响。建议老年人养成每天至少刷牙一次的习惯,尽可能保留天然牙,出现牙齿缺失后及时修复,定期接受口腔检查和治疗。 据《中老年时报》

大脑衰老不是从老年才开始

近日,中科院深圳先进院科研团队在国际期刊《神经元》发布新研究,证实大脑衰老并非老年才出现,中年时就已悄然启动,核心原因是大脑的“防护屏障”逐渐失效。

人体大脑和血液之间存在一道精密的血脑屏障,如同专属安检防线,能阻挡血液中的有害物质侵入大脑,守护脑部环境稳定。一旦这道屏障破损渗漏,血液中的杂质会进入脑组织,引发脑部炎症、血管损伤,最终造成认知能力下降。此前学界普遍认为,该屏障破损是老年阶段的专属问题,且破损原因是细胞缝隙变大。但此次小鼠实验推翻了这一认知:血脑屏障渗漏在中年阶段就会出现,且会随年龄增长不断加重,最早出现在负责学习、记忆的海马体区域。这也意味着,大脑衰老、认知退化的干预窗口,远比我们预想的更早。

团队锁定了关键调控分子Mfsd2a,该分子既能运输DHA等有益营养物质进入大脑,又能抑制多余物质渗透。随着年龄增长,Mfsd2a含量持续下降,屏障防护能力随之减弱。研究还找到了Mfsd2a下降的根源:衰老过程中,体内TGF- β 1因子水平不断升高,会直接抑制Mfsd2a的生成,导致血脑屏障漏洞增多。

这项研究颠覆了大脑衰老的传统认知,清晰阐明了脑衰老、认知下降中年启动的核心机制。不仅为脑小血管病、老年认知障碍等疾病提供了全新的病理解释,也为延缓大脑衰老、保护中老年认知功能,提供了精准的干预新思路与新方向。 据《科技日报》

大脑在睡眠中悄悄切换“收听模式”

瑞士科学家发现,随着睡眠从强直性快速眼动阶段进入相位性快速眼动阶段,大脑对声音的反应越来越微弱,而对心跳信号的回应反而在增强。这表明,睡眠中的大脑并不是简单关闭所有感觉通道,而是在重新分配感知资源。这不是大脑对所有刺激“一视同仁”地抑制,而是将“倾听”的对象从外部环境转向了身体内部。

这种感觉信息处理方式的重新平衡,可能是睡眠状态下大脑维持身体监测能力的重要机制。它既避免人体因无关刺激频繁醒来,又保证重要的生理变化能被及时感知。 据《科技日报》