

国家开启“体重管理年”，老年人如何参与？

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。

国家卫生健康委主任雷海潮在3月9日记者会上强调，体重异常与高血压、糖尿病、心脑血管疾病等密切相关，需引起全社会重视。提到“体重管理”，很多人联想到女性、中年发福，殊不知，老年人肥胖率同样高居不下，是体重管理的重点人群之一。

数据显示，我国60岁以上老年人超重率达41.7%，远超成年居民平均超重率(34.3%)。老年肥胖人群高血压、糖尿病患病率较体重正常者分别高2.3倍和1.8倍。此外，老年肥胖还可能通过家庭饮食模式影响三代人，祖辈带养与儿童肥胖风险显著相关。

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，记者采访了成都市第八人民医院相关科室医生。



资料图(新华社)

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/m²；80岁以上老人理想BMI为22—26.9 kg/m²。(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(千克)÷身高(米)²)

但要注意，BMI并不是评价肥胖的唯一标准，体脂率更能反映身体成分。成年男性体脂率正常范围为15%—18%，女性为20%—25%。此外，老年人适当“微胖”能储备更多营养，对抗疾病消耗时更具抵抗力。

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，这很可能是肌肉正在流失。还有些老年人体重没变但腰围变粗(“苹果型肥胖”：男性腰围≥90厘米，女性腰围≥85厘米)，可能是肌肉减少、脂肪堆积的“隐

性肥胖”，同时患糖尿病、心脑血管疾病风险激增。

“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(乳糖不耐受选舒化奶)，午晚餐各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

蓝花、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。

值得注意的是，老年人消化吸收功能减弱，更需要通过烹饪技巧留住食物营养。正确的烹饪方法就像给食材穿上“防护服”，让营养不再悄悄溜走。蔬菜先洗后切，急火快炒可以减少维生素的流失；肉类食物讲究刀工，比如逆纹切薄片，用刀背轻拍断筋，口感嫩软不塞牙。烹饪时可选择蒸、煮、炖等方式，如做成瘦肉粥、瘦肉丸子汤，方便老年朋友咀嚼和消化。

坚持适量运动 可防止肌肉流失

随着年龄的增长，老年人的身体机能逐渐衰退，体重管理和肌肉保护成为保持健康的关键环节。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，“有氧运动是维持体重的有效手段，它能像星星之火般点燃体内的脂肪，加快新陈代谢。常见的有氧运动如散步、慢跑、游泳和骑自行车等，都非常适合老年人。”

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，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。

在运动过程中，老年人还需要注意一些事项。首先，运动前一定要进行适当的热身活动，如转动手腕、脚踝，活动腰部等，让身体逐渐进入运动状态。运动后也要进行拉伸放松，缓解肌肉疲劳。其次，要根据自己的身体状况选择合适的运动强度和时间。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。最后，保持良好的生活习惯也非常重要。合理饮食，保证摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，为肌肉生长提供充足的营养。同时，要保证充足的睡眠，让身体得到充分的恢复。

(四川新闻网 老人报)

健康体重管理行动等3个行动 被纳入健康中国行动

全国爱卫会4月14日发布《全国爱卫会关于将健康体重管理行动等3个行动纳入健康中国行动的通知》称

2019年，国务院印发
关于实施健康中国行动的意见

启动实施健康中国行动15个专项行动

结合健康中国建设工作实际和健康中国
行动推进情况，决定将

健康体重
管理行动 健康乡村
建设行动 中医药健康
促进行动



纳入健康中国行动

全国爱卫会4月14日发布通知称，2019年，国务院印发关于实施健康中国行动的意见，启动实施健康中国行动15个专项行动。结合健康中国建设工作实际和健康中国行动推进情况，决定将健康体重管理行动、健康乡村建设行动和中医药健康促进行动纳入健康中国行动。(新华社)