

快乐老人报



国内统一连续出版物号:CN 43-0024 Happy Maturity 快乐伴一生 邮发代号:41-178 第1475期 零售价:1.50元

胖了? 瘦了? 国家关心你体重

6月26日,国家卫健委等16部门发布《“体重管理年”活动实施方案》,力争通过3年时间,改善部分人群体重异常状况。老年人怎么科学管理体重?记者专访了中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、中国老年学和老年医学学会营养食品分会主委付萍。



重点人群

“体重管理年”活动提出对于学生、婴幼儿和学龄前儿童、职业人群、孕产妇以及老年人五类重点人群管理的策略和措施。

关键数字

据2023年一份学术报告,我国总体超重人群占比34.8%,肥胖人群占比14.1%。北方超重/肥胖的比例普遍高于南方,其中超重比例前三名的省份为内蒙古(37.1%)、山东(37.1%)和河北(36.6%);男性中超重的比例为41.1%,而女性为27.7%。



失智老人照护空间有了天津标准

天津市民政局日前出台《养老机构(养老服务综合体)认知障碍友好环境建设指引》,从提高失智老人生活质量角度,为养老机构照护失智老人明方向、设标准。(摘编自《天津日报》)

老挝对中国游客实行免签政策

老挝新闻文化旅游部部长签发文件,中国内地(大陆)及港澳台游客可以通过旅游公司组织,获取普通护照15天免签的政策。政策执行时间从2024年7月1日起到2024年12月31日。(摘编自央视)

上海低保每人每月涨85元

上海市将从2024年7月1日起调整最低生活保障等社会救助相关标准。其中,上海市最低生活保障标准,从每人每月1510元调整为每人每月1595元,增加85元。(摘编自央视)

记者:老年人体重管理的重点是什么?

付萍:老年人体重管理,既要管理过重体重,更要重视过低体重,最关键的是在于维持体重的稳定。希望老年人每周至少监测1次体重,看看能量摄入是否适宜。现在我国膳食指南对65岁以上的老年人放宽了体重指数(BMI)标准,即只要BMI在20—26.9之内都是合理的。

一些传统观念,比如“有钱难买老来瘦”是不正确的。老年人太瘦了,脂肪没了,肌肉也没了,免疫力变差,肌肉对关节的保护作用也变差。65岁以后,老年人要稍微胖一点更好,尤其是到了80岁以后,体重很难继续增加,微胖的老年人抗打击能力更强,更健康长寿。但老年人盲目追求“富态”也不对,肥胖会增加心血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病的风险。对80岁以上老年人,不再提倡减重,而是讲究维持正常体重,因为体重过低的危险要远远高于体重过高的风险。

记者:如何评估自己的体重是否标准?

付萍: BMI是评价个体体重是否超标的指标,计算公式为体重千克数除以身高米数平方,即BMI=

体重(kg)÷身高(m²)。老年人的BMI正常范围为20—26.9kg/m²,可以反推自己的正常体重范围。若一位老年人身高是1.60米,就用20×身高(m²)作为体重下限,26.9×身高(m²)作为体重上限,推算出其合理体重范围是51—69kg。同时要注意,短期内体重变化大于3千克都有健康风险。如短期内体重迅速增长,提示能量摄入过高、运动不足,要警惕心血管病、内分泌代谢性疾病等慢性病风险增加;如果短期内体重不明原因迅速降低,说明有营养不良的风险,如果不是饮食的问题,就要筛查是否有潜在的糖尿病、甲亢、帕金森等代谢性疾病,或者消化吸收有问题,甚至是肿瘤。

记者:方案提出推广“一秤一尺一日历”,也就是体重秤、腰围尺和体重管理日历,具体该怎么用呢?

付萍:对于体重秤,建议每周至少测1次体重,在固定时间测。最好在清晨,空腹、排泄完后,穿最少的衣服测一次裸重。关于腰围尺,提倡女性腰围不超过80厘米,男性腰围不超过85厘米。但老年人由于激素水平下降等原因,腰围很难达标,管理也不宜过于严格。建议老年女性腰围不要超过85厘

米,老年男性腰围不要超过90厘米。腰围超标的老年人往往男性居多,糖尿病、心血管病等风险比一般人要高,建议平时适度锻炼减肥,同时控制饮食总量,多吃蔬菜水果,用三分之一的粗杂粮代替精细粮。体重管理日历的使用,是按照时间、体重千克数的坐标填好,能够观察自己3个月或半年的体重变化曲线。

记者:过瘦老人、怎么吃都不胖的老年人要注意筛查什么疾病?如何科学增重?

付萍:要注意筛查有无糖尿病、帕金森、肿瘤等疾病,以及胃肠消化能力、牙齿咀嚼能力、吞咽功能等。有些老年人没有太多运动,所以没有食欲。胰腺功能随着年龄增加而减弱,胰蛋白酶、脂肪酶分泌减少,消化不良十分常见,可以用一下具有开胃健脾功能的中成药、多酶片、益生菌帮助消化。

75岁以上的老年人,可能有不爱吃肉禽蛋奶等高蛋白营养食物的情况,即使吃得下也可能消化不了。我这几年大力推广这部分人群在正常饮食的基础上,每天增加1—2份特殊医学配方食品或均衡营养配方的特膳食品和高蛋白固体饮料,补充营养。(本报记者刘惠)



沾爱人光,赏四季花开

我爱人喜爱养花,有十几盆花置放在阳台上。在她的熏陶下,我也时不时陶醉于花朵之间。

我最喜爱的是四季花。虽然花小,但花色丰富多彩,红色、粉色、白色,竞相绽放,艳丽秀美。特别是它花期长,一年四季,像永远开在春天,令人惊喜迷醉。对了,它正式的名字就

叫长春花。正如古人所云:“一枝才谢一枝殷,自是春工不与闲。”

四季花开,点缀生活,丰富心灵。每次赏花,我就感慨:有一位会养花的爱人,真是幸福!(河北承德 牟福明 56岁)

征集 欢迎扫二维码加编辑微信,申请加入“花草情”微信群,在线投稿、交友。



社长:赵宝泉
总编辑:周钢
执行总编辑:何谷
本版主编:邹东锋
本版版式:孔丽 校对:尹华智

本报常年法律顾问
金州律师事务所 刘岳 冯观



发行服务热线:11185(邮局)
0731-88906498(报社)
广告热线:0731-88902498
新闻热线:0731-88905158