

欢迎扫码订阅
《科普时报》


科普时报

2025年6月27日
星期五
第390期
今日16版

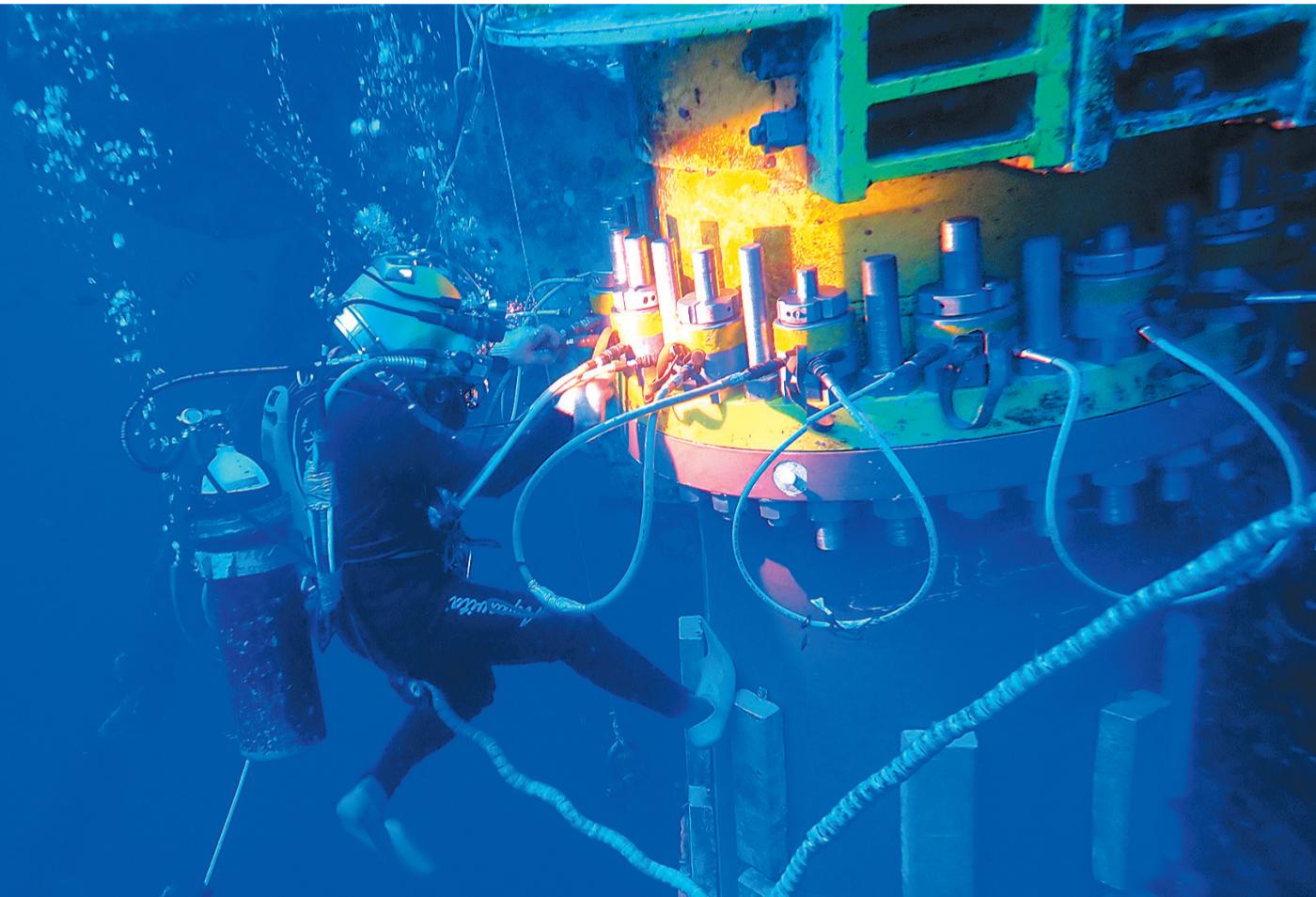
科技日报社主管主办

科普时报社出版

国内统一连续出版物号CN 11-0303

代号1-178

给“深海一号”做“体检”



6月25日，中国海油在南海水域的“深海一号”大气田二期项目全面投产，标志着我国最大海上气田建成。图为蛙人对“深海一号”二期水下结构物进行检查。
新华社发（中国海油供图）

“老来瘦”不等于“老来寿”

□ 科普时报记者 陈杰 史诗

“千金难买老来瘦”这句广为流传的俗语，长期以来被解读为老年人“瘦即是福”。恰逢6月23日—29日全国老年健康宣传周，相关话题在老年群体中引发热烈讨论，有老年人甚至将“瘦”视作健康长寿的“金钥匙”。

看似蛮有道理的解读，真的具备科学性吗？

“事实上，老年人并非越瘦越好。”航空总医院老年医学科副主任曹滢说，肥胖固然会埋下健康隐患，但“越瘦越健康”的说法同样不科学，微胖反而是更利于老年人的生理状态。

生活中常用身体质量指数(BMI)来衡量体重是否健康，计算方法是以体重(千克)除以身高(米)的平方。“多数成年人的BMI维持在18.5—23.9之间为宜，但对于老年人而言，BMI维持在20.0—26.9之间比较合适，一味求瘦反而可能让自己偏离健康的轨道。”曹滢说。

随着年龄增长，人体各项机能难免

下降。消瘦很可能意味着关键营养摄入不足，会导致免疫系统功能减弱，增加感染疾病的风险。“老年人过度消瘦，或伴随严重肌肉流失，通常也是疾病发出的预警信号。前者可能由营养不良、恶性疾病或内分泌异常引起，后者则可能是肌少症，一旦出现这些情况，需尽快就医。”曹滢提醒。

对于老年人而言，病态的“瘦”就是身体虚弱、行动能力下降的预警。健康的“瘦”是肌肉量相对充足，以及营养状况良好前提下的体脂合理分布。

首都保健营养美食学会会长王旭峰认为，比起单纯关注体重秤上的数字，老年人更需重视肌肉的保有量、蛋白质等关键营养摄入量、身体的活动能力等真正关乎生命质量与活力的指标。“这些数据，远比一个‘瘦’字更能测量晚年生活的质量与长度。”

老年人又该如何守护这些关键指标呢？专家的建议是科学践行“吃动平衡”。

王旭峰说，日常饮食方面，老年人需注重营养优化。蛋白质应放在优先位置，每日按每公斤体重1.0—1.5克摄入，且优质蛋白占比不低于50%，可每日食用50—100克鱼虾，每天1—2个鸡蛋，再搭配点豆制品。“关键营养素的补充也很重要，可多吃蛋黄、深海鱼等富含维生素D的食物，食用亚麻籽油补充Omega-3脂肪酸，并保证每天1斤蔬菜、半斤水果，尤其多吃深色蔬果以获取抗氧化物质，全面保障营养均衡。”

运动方面，选择与自身体能匹配的项目至关重要。“八段锦、五禽戏、步行等低难度运动适合大多数老年人，可根据自身情况量力而行，循序渐进增量。为对抗肌少症，可在能力范围内进行弹力带、轻哑铃等抗阻训练。”曹滢说。

“老来瘦”并不等于“老来寿”。老年人不必盲目求“瘦”，通过科学管理体重、强化肌肉储备和定期健康评估，才能让晚年生活更有品质与活力。

本期导读

■02版

这种慢性炎症
可能“啃光”我们的牙齿

■04版

读者们，
这些试题是不是眼熟

■05版

动物园里
为何没有中华鬣羚

■07版

“看一眼”就能完成支付，
安全吗

■08版

军舰“花样”下水
到底有多难

■10版

荔枝保鲜的
千年技术变迁