

千金难买老来瘦？ ——共话体重与老年健康

文 / 首都医科大学附属北京朝阳医院 张静慧 安卓玲

俗话说“千金难买老来瘦”，从字面意思上看，“千金难买老来瘦”强调了老年人保持身材苗条的难度，以及延续这种状态的珍贵。老年人新陈代谢减缓、肌肉质量下降、脂肪含量增加，这些生理变化导致体重管理和身材保持变得更加困难。特别是在“三高”（高血脂症、高血糖、高血压）等慢性病高发的今天，很多老年人都希望通过保持苗条的体态，维持健康状态，远离与肥胖相关的疾病。然而，这一说法是否完全准确，值得我们深入探讨。

一、适合老年人的体重管理策略

1. 标准的体重范围

为能简单确定标准的体重范围，我们可以借助以下体重计算公式：

$$\text{体重指数 (BMI)} = \frac{\text{体重 (kg)}}{[\text{身高 (m)}]^2}$$

成年人的体重指数标准为：
 $\text{BMI} < 18.5 \text{ kg/m}^2$ 为消瘦身材， $18.5 \text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 23.9 \text{ kg/m}^2$ 为正常体重， $\text{BMI} \geq 24 \text{ kg/m}^2$ 为超重，其中 $\text{BMI} \geq 28 \text{ kg/m}^2$ 为肥胖。

中国疾病预防控制中心施小明团队对我国2.7万余名80岁及以上老年人的随访数据进行了分析，发现相比于BMI正常（ $18.5 \sim 23.9 \text{ kg/m}^2$ ）的老年人，BMI小于 18.5 kg/m^2 的老年人，日常生活自理能力丧失和死亡风险增加约30%，而超重和轻度肥胖老年人（ $24.0 \sim 31.9 \text{ kg/m}^2$ ）相关风险降低约20%。

2. 体重稳定的重要性

2023年《老年医学杂志》上刊登的一项研究表明，体重稳定更有利于长寿。相比于体重明显减轻的老年人，保持体重稳定的老年人长寿的可能性更高。

总之，虽“瘦”与“寿”音同，但老来“瘦”未必老来“寿”！对于

老年人而言，保持体重稳定比一味减肥更为重要。因此“千金难买老来瘦”不够科学，“千金难买体重稳”是更科学的说法！

二、肥胖的风险

由上可知，“老来瘦”并不科学，但这也不代表就应该提倡“老来胖”。在全球健康问题的背景下，体重管理对于慢性病的防治至关重要。研究表明，肥胖与多种慢性疾病密切相关，通过有效的体重管理可显著降低这些疾病的发生风险，从而提高健康水平。

有效的体重管理有助于控制体内的脂肪累积，调节血压、血脂和血糖等指标，从而减少心脑血管疾病、2型糖尿病及癌症的发生风险；同时还可以提高慢性病患者的生活质量，降低医疗成本。增加体育锻炼、调整饮食和提供心理支持是有效的体重管理措施。



三、过于消瘦的原因

老年人太过消瘦，应考虑以下原因：

(1) 内分泌代谢性疾病：如甲状腺功能亢进患者代谢异常增高，消耗过大，导致蛋白质、脂肪、糖原分解加速，进而引起体重下降；糖尿

病患者血糖控制不佳，易出现消瘦。

(2) 恶性肿瘤：尤其是消化道肿瘤可造成老年人食欲下降，每日摄入难以满足人体所需能量，故蛋白质及皮下脂肪加速分解，导致消瘦。

(3) 神经与精神系统疾病：抑郁、焦虑等神经与精神系统疾病导

致的饮食摄入不足，可引起老年人逐渐消瘦。

(4) 生理性消瘦：机体功能衰退以及消化、吸收、代谢等退行性改变可引起老年人体重逐渐减轻。

(5) 其他疾病：例如营养不良、肌少症等，也可能引起老年人

体重逐渐减轻。

四、过于消瘦的风险

老年人太过消瘦,需要警惕以下几方面风险:

(1) 营养不良: 过于消瘦的老年人很可能存在营养不良的情况。这可能引起身体免疫力下降、器官功能减退等问题。

(2) 对疾病的抵抗能力下降: 在面对肿瘤等慢性消耗性疾病时,适当的体重能够增强身体的承受能力。

一方面,在相同的感染情况下,体重过轻的人在接受抗微生物药物治疗时反应较差,这也使得他们在治疗后更容易面临运动能力和日常生活自理能力的障碍,出现局部压疮的可能性也随之增加。

另一方面,肌肉被视为人体内蛋白质的“储存库”。蛋白质是维持人体健康的关键营养成分,其缺乏可导致免疫系统功能降低,从而更容易感染流行性感冒等传染性疾病。简单来说,肌肉的减少意味着体内蛋白质储备的下降,使机体抗病能力显著减弱。

(3) 影响大脑功能: 体重过轻的老年人通常摄入的食物较少,脑部能量供给不足,进而影响其功能,可能引发失眠、记忆力下降等问题。

(4) 诱发多种疾病: 虽然消瘦的老年人患心血管疾病的风险较低,但患其他疾病的风险却可能增加,如骨质疏松症等。

五、如何维持体重稳定

(1) 均衡饮食: 老年人应注重饮食均衡,多摄入蔬菜、水果、全

谷类及富含蛋白质的食物(如鱼、肉、禽、蛋、奶及豆类)。同时,减少高脂肪、高糖和高盐食物的摄入。

(2) 适量运动: 适度的锻炼有助于老年人维持健康的体重和身材。在身体条件允许的情况下,老年人可以选择慢跑、快走、跳广场舞或打太极拳等活动,这些活动不仅有助于锻炼身体,还能促进社交。一般来说,每周进行3~5次,每次约30分钟的锻炼比较理想。

(3) 保持良好的生活习惯: 老年人应避免过度劳累,保持充足的睡眠,戒烟戒酒。

(4) 定期体检: 老年人应定期进行健康检查,了解自身的身体状况和体重变化,从而及时调整饮食与运动计划。

(5) 合理用药: 如老年人有肥胖或其他健康问题,应根据医生的建议合理使用药物进行治疗。

六、如何应对进行性消瘦

若老年人出现不明原因的体重下降,应该高度重视,并前往专业机构详细检查,以免延误诊断,错过最佳治疗时机。常见的原因包括:

(1) 身体机能衰退: 例如牙齿状况不佳,影响咀嚼功能,使得进食量减少,肠胃消化能力减弱,进而导致对食物中营养的吸收效果低等。这些正常的生理变化,包括营养消化、吸收和代谢的退行性改变,会导致老年人出现生理性消瘦。因此,老年人及家属需要特别关注营养补充,避免饮食过于单一,确保所需热量和蛋白质的摄入。同时,需要检查是否存在肌肉减少症或营养不良等情况,建议前

往老年医学专科进行综合评估,并及早进行干预治疗。

(2) 疾病的影响: 例如胃肠疾病、进食障碍及癌症等,可能导致体重减轻。对于糖尿病和甲亢患者,需加强血糖监测,并定期复查甲状腺激素水平,必要时进行药物调整;对于消耗性疾病的患者,如有消化道症状,应考虑做胃镜镜检查以排除消化道肿瘤;如出现呼吸道症状,应进行胸部CT检查以排查呼吸道肿瘤;对于可疑结核或感染的患者,应前往呼吸科就诊,进行专业评估。

(3) 情绪不佳: “肝木克脾土”,中医认为过度忧思可能导致脾胃运化失常,食欲下降。失眠、抑郁和焦虑等心理问题时常困扰老年人,这些问题可能对食欲产生影响,进而引起体重降低。对于有抑郁、焦虑等神经精神系统问题的老年人,建议前往专业心理门诊进行评估和早期干预。

(4) 药物影响: 有些慢性疾病需要长期服药,如糖尿病、慢性肾病和高血压等,且老年人可能患有多种疾病,情况复杂,所以许多老年人会同时服用多种药物,有的甚至达到十几种,这无疑会增加药物相互作用的风险。如果用药超过五种,建议咨询医生或药师帮忙梳理,必要时减药。

综上所述,“千金难买老来瘦”的说法并不完全准确。老年人应保持健康的体重及体态,以降低患病风险并提高生活质量。为维持健康体重,老年人需均衡饮食、适度运动、保持良好的生活习惯、定期体检及合理用药。