

“微胖”老年人反而更长寿



你有没有发现，人一旦过了40岁，体重开始有点“不受控制”地悄悄上涨？很多人以为体重秤上那点涨跌的数字焦虑到不行，“年轻时很瘦，岁数大了开始发福了”……先别急！这可能是身体保护你的“长寿信号”。

最近，越来越多的权威研究发现，适度“微胖”的老年人，确实更长寿！所以，别再纠结，适度的微胖，或许才是中年后真正的“长寿法宝”。

研究发现“微胖”的人确实更长寿

2026年7月，云南大学生命科学学院研究团队在《自然—通讯》刊登的一项研究发现，在老年人人群中，适度“微胖”（BMI 24—30）反而与更低的全因死亡率相关，更有利于长寿。尤其在80岁以上的高龄老人中，这种保护效应更为突出。

研究指出，过度肥胖、过多脂质堆积固然会增加代谢性疾病风险，加速衰老进程，缩短寿命；然而，极端消瘦同样与高死亡率密切相关，脂肪过少会导致胰岛素抵抗、心肌病乃至早衰综合征。“过胖”“过瘦”似乎都通向“短寿”的终点。研究发现，那些“微胖”的老人，或许才是“长寿”的候选人。他们拥有更低的全因死亡风险，所以更有利于长寿。这提示适度的脂质累积、健康脂肪可能对长寿具有保护意义。

2025年，上海交通大学医学院团队在《细胞报告医学》发表了一项覆盖16.6万国人的研究，进一步给出了40岁后体重的“长寿黄金点”：

男性：BMI 26.3、腰围88厘米、

腰臀比0.90
女性：BMI 25.4、腰围83厘米、腰臀比0.85

这套数字明显高于传统意义上的“标准体重”，恰恰落在“微胖”区间。

而对于80岁以上的高龄老人，标准更宽松。研究指出，在这个年龄段中，BMI、腰围、腰臀比的增加不再显著关联心血管疾病风险，反而具有一定的保护作用。我国2025年发布的《高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理标准》也建议，80岁及以上老人，BMI保持在22.0至26.9更为适宜。

但要注意的是：可以适度微胖，但要严格控制腰围。腰围反映的是内脏脂肪，仍需控制在合理范围内，这才是兼顾长寿与健康的底线。

为什么“微胖”的中老年人才是“长寿候选人”？

很多人以为，老了越瘦越精神。但医学上有一个概念叫“高龄肥胖悖论”——适度超重，反而能给老人更强的抗风险能力。具体来说，身上的那点“肉”，关键时刻能派上这些用处：

- 脂肪是身体的“能量储备库”生病、感染、手术或应激状态下，身体需要大量能量支撑。消瘦老人储备不足，更容易病情加重、恢复缓慢。
- 肌肉是防跌倒的“支撑盾”肌肉能维持平衡、支撑骨骼，皮下脂肪也能缓冲撞击。消瘦老人肌少症风险高，跌倒和髋部骨折概率显著上升。
- 体重是免疫力的“风向标”体重快速下降，往往暗示着营养不良、消化功能下降、慢性炎症或隐匿疾病。
- 微胖是抗疾病的“缓冲垫”2023年《中华老年医学杂志》一项针对住院老年人的研究发现，BMI在25—29.9的“微胖”老人，身体功能更好，更能耐受重大疾病带来的消耗。
- 适度胖是抗癌的“加分项”2025年《癌症》期刊一项研究发现，在接受免疫治疗的癌症患者中，BMI>30的“微胖”群体，相比正常体重患者（BMI 20—24.9），5年死亡风险降低了30%，在肺癌、乳腺癌、胃肠道癌中均表现出生存优势。

想要“长寿黄金体重”？这份饮食+运动指南请收好

低体重老人（BMI < 22.0）：
增加肌肉，重视锻炼力量
饮食建议：
▶ 日常要吃“黄金三宝”：鸡蛋1个+牛奶/酸奶300毫升+瘦肉/鱼/虾/豆制品1至2掌心；
▶ 三餐两点，少量多餐：上午加坚果，睡前加酸奶或蒸蛋羹；
▶ 食物要软、烂、细、暖：以炖、蒸、煮、烩为主，避开油炸生硬；
▶ 少喝清汤白粥，多吃“有料”的：蛋花粥、肉末粥、鱼片粥、豆腐脑，营养密度更高。
运动建议：
▶ 握力训练：握弹力球、握矿泉水瓶，每天2组，每组10次至15次；
▶ 下肢力量：靠墙静蹲、坐姿抬腿、扶椅踮脚，增强腿部力量防跌倒；
▶ 温和散步：每天15分钟至20分钟，以慢走为主，不疲劳不气喘。

超重老人（BMI > 26.9）：
调节健康饮食，稳步消耗
饮食建议：
▶ 不减食，只换食：精米白面换杂粮，肥肉换瘦肉鱼虾；
▶ 先吃菜，再吃肉，最后吃主食，自然控制热量；
▶ 戒掉“隐形热量”：糕点、糖果、含糖饮料、油炸食品、浓汤、动物皮尽量不吃；
▶ 保证蛋白质摄入，防止肌肉流失：鸡蛋、牛奶、豆制品不能少。
运动建议：
▶ 低冲击运动优先：慢走、太极拳、坐姿操、水中运动；
▶ 增加日常活动：多做家务、多站立、多慢走，少久坐；
▶ 每次运动20分钟至30分钟，微微发热即可。



（据《成都商报》）

打鼾了？试试吃点素

如果您经常鼾声大作，别想着换个枕头就能缓解，除了要到医院查明是否患有睡眠呼吸暂停，还可以在饮食上做点改变，有助于预防和控制阻塞性睡眠呼吸暂停。

素食与睡眠呼吸暂停

最近一项研究显示，采取植物性饮食的人发生阻塞性睡眠呼吸暂停的风险较低。分析发现，以植物性饮食为主的人比以动物性饮食为主的人，发生阻塞性睡眠呼吸暂停的风险降低19%。而且，常摄入健康植物性饮食的人风险更低，摄入以精制谷物、土豆、含糖饮料、甜食和过咸食品等这些不健康植物性饮食的人患病

风险较其升高22%。

其实，这已经不是植物性饮食第一次“出圈”了。既往研究发现，植物性饮食有多种健康益处，可以降低冠心病、2型糖尿病、结直肠癌等疾病发生风险。这可能是因为，植物性食物富含维生素、矿物质、纤维和抗氧化剂等营养素，有助于维持身体健康和预防疾病。

植物性饮食不等于全素

遵循植物性饮食，并不是单纯地吃素，而是您的食物中至少有三分之二是植物，包括蔬菜、全谷物和豆类、水果、坚果和种子，像豆腐、豆制品等植物性蛋白质也包括在内；而剩余的三分之一，可以是

鱼、肉、蛋，或者奶制品，比如奶酪。

植物性饮食可以有多种搭配、多种模式，地中海饮食也属于植物性饮食。您别以为植物性饮食很麻烦，其实，只要在您喜欢的食物中，添加更多的全谷物、蔬菜、水果、坚果和种子就可以了。

三步优化你的饮食结构

第一步，评估自己目前的饮食结构，其中植物、动物、加工食品占比大概为多少。

第二步，调整饮食结构，增加健康植物性食物的摄入，比如在主食中加入全谷物，增加

蔬菜摄入量，多吃色彩丰富的“彩虹”食物等。

第三步，注意减少动物性食物的摄入，尤其是红肉和加工肉类，可以多选择优质的植物性蛋白质，比如扁豆、豌豆、豆腐等，也可以吃点鱼、海鲜或者家禽。

（据《北京青年报》）



关于“抗性淀粉”的讨论，在社交平台上热度不减。有人将它视作控糖、减肥的“宝藏帮手”；也有人吐槽，吃了确实顶饱，但肠胃却遭了殃，各种不适找上门。

一边是“血糖救星”，一边是“肠胃刺客”让人又爱又恨的抗性淀粉该咋吃



AI制图

抗性淀粉是什么

简单说，抗性淀粉就是一种在小肠里不易被消化吸收的淀粉。和我们平时吃的普通淀粉不一样，它不会在小肠里被分解成葡萄糖从而吸收，而是直接“闯”进大肠，被肠道里的部分菌群发酵利用。也正是这个特殊的代谢方式，让它成了营养学界的“香饽饽”。

全谷物、薯类和杂豆等天然食物中本就含有一定量的抗性淀粉。此外，米饭、馒头这类主食，煮好后放凉，或者放进冰箱冷藏，会发生“淀粉回生”，部分淀粉结构会改变，摇身一变成了抗性淀粉。

首都医科大学附属北京天坛医院营养科副主任医师许英霞认为，为了摄入抗性淀粉而特意吃冷米饭，这种做法并不可取。她解释，大家看中的无非是抗性淀粉类似膳食纤维的作

用，既然如此，热米饭适当减量、多搭配些高纤维蔬菜，效果更直接。

由于抗性淀粉在小肠内不易被消化吸收，富含该成分的食物通常能带来更持久的饱腹感，因此受到体重管理人群的青睐。不过，也正因为不易消化，它同样容易给部分人的胃肠道带来负担。

抗性淀粉进入大肠后，经肠道菌群发酵会产生气体。对于胃肠功能敏感的人群，若短期内大量摄入，很可能出现腹胀、排气增多、肠鸣音亢进等不适症状。

能降血糖吗

普通淀粉吃进肚子里，会快速被分解成葡萄糖，导致餐后血糖“蹭蹭”往上涨。而抗性淀粉很难被小肠里的淀粉酶分解，几乎不产生葡萄糖，所以能帮着降低餐后血糖峰值，让血糖波动更平稳。

北京协和医院临床营养科主任医师于康说，比起精制碳水，适当多吃点全谷物、豆类这些含有抗性淀粉的食物，确实能优化膳食结构。但抗性淀粉不能替代药物，更不是“吃了就能降血糖”的神物。

就算吃富含抗性淀粉的食物，也要控制量，兼顾整体热量平衡，别指望它能解决所有问题。

中国农业科学院农产品加工研究所谷物加工及品质调控团队正高级工程师李晶认为，抗性淀粉对肠道健康也有好处。进入大肠后，它能当肠道微生物的“食物”，提高肠道有益菌数量，优化肠道菌群结构；有益微生物发酵产生的短链脂肪酸，还能维持肠道屏障功能，维持肠道稳态。

并非多多益善

于康提醒，抗性淀粉也非摄入量越

多越好。

对于希望控制体重的人群，可合理增加富含抗性淀粉的食物，以增强饱腹感、减少不必要热量摄入。但体重管理的核心仍是长期饮食结构的合理性与能量平衡，抗性淀粉并非“减肥捷径”，不能替代科学的饮食管理和规律运动。

糖尿病患者可在医生或营养师指导下，适当调整碳水化合物来源，将富含抗性淀粉的食物纳入饮食管理。这不能取代规范的血糖管理方案，患者仍需结合血糖监测结果，关注不同食物对自身血糖水平的具体影响。

肠胃弱或有肠道疾病的朋友，短期内千万别大量吃抗性淀粉，要根据自身耐受度调整饮食，必要时找专业人士指导。

（据《科普时报》）



AI制图

功能性消化不良 用好五招巧缓解

餐桌本应是我们享受美食的场所，但是对于功能性消化不良的患者而言，却常常变成“受刑”的开始。明明吃得不多，饭后肚子却像吹气球一样鼓胀，这种“胃早饱”和餐后饱胀感是功能性消化不良最常见的症状。它虽然不致命，却严重影响患者的生活质量。生活中，该怎么改善呢？

少食多餐 改善腹胀的第一要务不是“吃什么”，而是“怎么吃”。胃的容纳性舒张功能下降时，一次性摄入大量食物会直接导致胃内压升高，诱发胀满。可以尝试将一日三餐的总量拆分为“五到六餐”，即保持全天总热量不变，但每餐只吃七分饱。重点在于：正餐时主动剩下三分之一的主食，放在两餐之间（如上午10时或下午3时）作为加餐。这种“少食多餐”的策略能有效避免单次胃容积负荷过重，给胃壁足够的时间去适应和排空。

优化食物质地 在食物选择上，需要遵循“软、烂、温”的原则。餐后腹胀的核心矛盾在于胃动力不足，因此应尽量减少需要胃强力研磨的粗纤维食物。粗粮摄入要适量；肉类建议选择鱼肉、去皮的禽肉，并采用蒸、炖的方式使其质地酥烂。暂时减少或避免产气明显食物，如豆制品、洋葱、西蓝花、牛奶（乳糖不耐受者）以及高脂肪的油炸物，因为油脂会显著延长胃排空时间，加重滞留感。

适度运动 餐后立刻平卧或久坐都不利于胃排空，但剧烈运动同样有害。最适宜的是餐后散步，即饭后半小时以慢速行走15分钟至20分钟，利用重力和轻微的腹部震动促进胃肠蠕动。同时，可以配合腹部顺时针按摩：以肚脐为中心，用手掌沿顺时针方向（即结肠走向）轻轻打圈按摩，每次5分钟，能反射性刺激肠道蠕动，帮助气体下行。

调整呼吸模式 功能性消化不良常伴有内脏高敏感，即胃内轻微的压力变化就会被大脑放大为强烈不适。通过腹式深呼吸训练，每天早晚各进行5分钟，能调节自主神经张力，降低胃部对扩张的敏感度，从而减轻“胀”的主观感受。

结合药物治疗 当饮食调整无法完全缓解时，需要合理借助药物的力量。针对餐后腹胀，临床常用的药物分为两类：一是促胃动力药，如莫沙必利、多潘立酮，它们能增强胃肠道蠕动节律，推动食物向下运行，通常在餐前15分钟至30分钟服用效果最佳；二是消泡剂，如二甲硅油，它能物理性地降低胃内气泡的表面张力，使小气泡合并破裂，从而通过嗝气或放屁排出，直接缓解因气体蓄积引起的撑胀感。请务必在医生或药师指导下使用，切勿长期依赖。

（据《大河健康报》）

颈后“富贵包”可能是颈椎在求救



（资料图片）

日常生活中，不少人颈背交界处会鼓出一处明显包块，民间俗称“富贵包”。很多人将其归咎于体型肥胖、局部脂肪堆积，复旦大学附属中山医院老年医学中心骨科主任林红给出专业解读：这并非单纯的体态问题，而是颈椎发出的明确健康预警。

“你的‘富贵包’可能不是胖，是颈椎在求救。”林红介绍，大众口中的“富贵包”，医学上多与颈胸交界处脂肪沉积相关，但其本质绝非单纯肥胖所致。长期低头等不良姿势会导致颈椎生理曲度变直甚至反弓，局部软组织增生、脂肪化，最终在颈后形成凸起，“这是颈椎病的一个明确预警信号”。

林红表示，“富贵包”是颈椎的一种病理状态，既有颈胸交界段棘突的骨性突出，也包含炎性增生组织、肥厚脂肪等软组织，与体重没有明确关联，即便是身材苗条的年轻人，长期保持不良颈习惯也可能出现。长期低头、颈部前伸会让颈椎下段过度前凸，胸椎上段过度后凸，在交界处形成骨性突起，进而牵拉附着的肌肉，导致相关肌群紧张痉挛、局部循环代谢不畅，慢性炎症与脂肪堆积随之出现，让原本的小突起逐渐增大，最终形成肉眼可见的包块。

林红提醒，“富贵包”的危害远不止影响体态美观。颈部肌肉长期紧张挛缩会压迫神经血管，引发局部酸痛、麻木，肩颈背部肌肉常感僵硬酸胀，疼痛感甚至可放射至头颈、后背与肩膀，造成上背部广泛酸痛、包块周边麻木。此外，它还可能影响脑部供血，与高血脂、高血压等心脑血管疾病存在关联，个别患者会出现心动过速、心律不齐、血压升高、失眠等症状。

要想甩掉颈后这个“包袱”，林红结合临床经验给出三点防治建议。

一是纠正不良姿势，杜绝长期低头。日常坐姿保持自然端坐，根据自身情况调节桌椅高度，避免头颈部过度后仰或前屈；生活中要有意识地保持抬头、挺胸、下颌微收的状态，让头、颈、肩、胸维持正常生理曲线，切忌长时间低头工作、学习或使用电子设备。

二是坚持针对性锻炼，强化颈部肌肉。“比如多做下巴后缩的动作，强化颈部深层稳定肌。”林红提示，锻炼方案需因人而异、量力而行，避免过度运动损伤肌肉韧带。

三是及时寻求专业医生指导。如果包块增大明显、不适症状频发，要积极咨询专业医生，接受科学评估与矫正训练。

林红表示，“富贵包”的形成是长期不良习惯累积的结果，预防胜于治疗。

（据新华社）