

中国科学家研究表明,80岁以上的老年人超重或者轻度肥胖,可能最有利于健康长寿——

# 八旬以上老人的最佳“BMI”或应上调

□吴倩



近期,中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所施小明团队发表论文《中国高龄老人中存在的肥胖悖论主要是由非心血管疾病死亡风险下降所致:一项20年前瞻性队列研究》。该研究表明,80岁以上的老年人超重或者轻度肥胖,可能最有利于健康长寿;对于80岁以上的老年人来说,最佳身体质量指数(身体质量指数也称“BMI”)或应向上调整。

## 研究背景

在年轻人和中年人中,身体质量指数与死亡率呈U型或J型关联,肥胖一直被认为是各种不良健康结果的危险因素。然而,在患有心血管疾

病的人群中,却观察到肥胖可能对特定原因或全因死亡具有保护作用。这种现象被称为肥胖悖论,最早被发现于1999年。当时,美国密西西比大学医学中心研究人员在处理数据时意外发现,与正常体重相比,超重和肥胖的肾衰患者行血液透析的生存优势更明显。

## 研究过程

研究团队通过分析1998年至2018年我国2.7万余名80岁及以上高龄老人的随访数据发现,与身体质量指数正常的高龄老人相比,低体重老人死亡和失能风险增加30%左右,超重和轻度肥胖者相应风险却降低

约20%。80岁及以上老人全因死亡风险、心血管疾病/非心血管疾病死亡风险均随身体质量指数升高而降低,最佳身体质量指数在超重至中度肥胖的范围之内。

研究者进一步分析了死亡风险与腰围(腹部脂肪堆积的指标)的关联。结果显示,无论男女,全因死亡风险和非心血管疾病死亡风险随腰围增加而降低。值得注意的是,心血管疾病死亡风险在男性中随腰围增加而上升,在女性中与腰围呈倒U型关联。

## 研究成果

据了解,身体质量指数是世界卫生组织用来评判肥胖的依据。根据世界卫生组织标准,身体质量指数低于18.5为体重偏低,正常范围波动在18.5至24.9,身体质量指数不低于25为超重,身体质量指数不低于30为肥胖。

而在此项研究中,老年人全因死亡风险相关最佳身体质量指数为29.3、心血管疾病死亡风险相关最佳身体质量指数为26.5、非心血管疾病死亡风险相关最佳身体质量指数为30.6,均超过25,达到了超重甚至肥胖的范围。因此,该研究表明,之前世界卫生组织建议的最佳身体质量指数可能不适用于中国80岁及以上老年人。对于他们来说,最佳身体质量指数或许应当上调。

施小明团队的前述研究支持了“在中国80岁及以上老人人群中存在肥胖悖论”,确认并阐释了前期的肥胖悖论研究成果。

(健康报)

# 人老首先老血管 养好血液益长寿

□许顶立

人老,先老在血管上。血管一旦开始老化、弹性变差、血流通过困难,最直接的表现就是血压变化。当心脑部位的血流量过少时,会有胸闷、气短、头晕、头痛等不适感,严重的可导致心肌梗死、脑出血。可以说,动脉老化导致的心脑血管病是人类减寿的最主要因素,也是健康的“头号杀手”。

## 血液流通不畅危及器官健康

血液是人体输送氧气、营养以及代谢毒素的重要载体,是各组织器官进行生命活动的物质基础,是人体健康的根本。一般情况下,心脏每分钟要向血管泵出约5升血液,成年人体内血液总量与自身体重密切相关,约占体重的7%~8%。

血液的状态很大程度上影响着人体健康。我们知道,验血可以检查出大多数疾病,这是因为血液由血浆和血细胞组成。血浆成分很复杂,身体所有的生物化学物质基本上都在血液里存在,包括水、电解质、维生素、微量元素、氨基酸、脂肪酸,以及由它们构成的激素、生物酶、转运蛋白、免疫因子、神经递质等。血细胞包括红细胞、白细胞、血小板,而白细胞是血液的主

要组成部分,属于人体免疫组织,帮助抵御外来细菌和病毒入侵。如果白细胞出现异常恶性增殖,同时抑制正常造血功能,则可能是急性白血病等免疫类血液疾病。

年龄增长带来的退行性病变,可导致血管内皮老化,弹性、收缩、扩张功能出现问题,慢慢积累病变,最终导致血液的成分、流速、压差、黏稠度发生不良改变,危及各器官健康。轻微的如贫血,容易出现手脚冰凉、面色发白、四肢无力等症状;严重的会出现血栓、闭塞性动脉硬化等。

## 良好习惯是血液健康的基础

除了遗传因素外,血液健康也会受到生活方式的影响,吸烟、饮酒、肥胖、睡眠不足、压力、久坐等诸多危险因素,可导致血液出现黏稠、斑块、炎症等问题。血液动力正常、流得顺,血管才健康。

饮食能养血。膳食平衡,多吃些粗粮、绿叶蔬菜和瓜果,少吃动物内脏和肥肉,限制油腻油炸食品摄入。薏米、燕麦、香菇、洋葱、葡萄、苹果等有降压、降胆固醇的作用。烹调时少用动物油,每天控油在25~30克,盐摄入量每天不超过5克。

烟酒最伤血。烟草含有数千种有害物质,可造成血管内皮损伤和动脉粥样硬化。常饮烈性酒或大量饮酒,会让血压升高、心率加快,增加脑出血风险。

运动助活血。久坐会使血液流通不畅,每天最好进行30~60分钟中等强度的有氧运动。比如,散步、快走、慢跑、太极拳、八段锦等,有助于加速血液内脂质代谢。

睡好能回血。人在熟睡状态下,收缩压降低、呼吸变深、基础代谢率下降、脑血流量减少,有助于大脑积蓄能量,协调大脑皮质功能,增强记忆,使人思维敏捷。

开心可稳血。经常给心脏施加压力,会使得心肌力量变弱,血液循环能力降低。保持愉快乐观的心态,可促进造血功能,使人面色红润、精力充沛。每天冥想5分钟、经常与家人朋友联系、出去游玩等,有助于稳定心态。

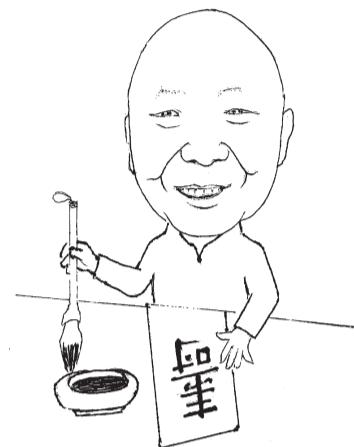
定期查血。健康成年人建议每年查一次血压、血脂、血糖。有家族病史者、“三高”人群家中要常备监测仪器进行自测,每6个月到医院查一次血脂;糖尿病患者注意每天监测血糖,包括测量空腹血糖和餐后2小时血糖;高血压患者至少每天早晚各量一次血压。

(中国家庭报)

## 白蒲百岁寿星图

(一)

□吴信礼



顾汝询 男 生于1920年12月,白蒲镇勇敢社区人。热衷于公益事业,助人为乐,与人为善,邻里和睦。喜欢看电视新闻,酷爱书法和下棋。身体硬朗,思维敏捷,语言清晰。



朱素珍 女 生于1923年3月,白蒲镇桥口人。家庭和睦,喜吃瘦肉,每天唠叨个没完。上午和下午喜欢在路上走走。



姜文英 女 生于1923年3月,白蒲镇沈桥人。早晚喝粥,食物新鲜多样,目前行动不便,喜欢聊天。