

远离肥胖： 警惕中老年健康的“沉默”杀手

每年5月11日，世界防治肥胖日如约而至。为了提高人们对肥胖及其带来的健康风险的认识，5月8日上午，本报采访了青岛市疾病预防控制中心慢性非传染病防治所医师李可，他从推广健康的生活方式入手，呼吁公众特别是中老年群体，应该重视体重管理，科学减重，远离慢性病威胁，享受健康长寿的生活。

1 肥胖：中老年健康的“沉默”杀手

“肥胖带来的健康危害不容小觑，它不仅是一种单一的健康问题，而且是多种慢性疾病的共同危险因素，是威胁中老年人健康的‘沉默杀手’。”李可介绍，肥胖与高血压、糖尿病、心血管疾病等慢性病的关系密切。肥胖者体内多余的脂肪会导致身体代谢紊乱，增加血液黏稠度，从而增加了心脑血管疾病的风险。此外，过重的体重对骨骼和关节也构成了额外的负担，容易导致关节炎、肌肉劳损等问题，严重影响中老年人的生活质量。

2 中老年肥胖原因 遗传与环境的双重影响

中老年人群中肥胖现象的普遍性，与遗传和环境因素的共同作用密切相关。遗传因素作为肥胖的一个基础，决定了每个人对脂肪储存的易感性。然而，环境因素尤其是饮食和运动习惯，在肥胖的发展过程中起着决定性的作用。

“随着年龄的增长，中老年人的饮食习惯往往变得不那么健康。”李可讲解到，“摄入过多的脂肪和热量，而蔬菜水果摄入不足，导致能量摄入超过身体所需。此外，中老年人群普遍存在运动不足的现象，随着退休和生活节奏的减慢，许多人的日常活动量大幅减少，使得能量消耗降低，多余的热量转化为脂肪储存在体内。”

3 科学减重方法 饮食与锻炼双管齐下

衡量一个人是否肥胖，体重指数(BMI)是标准。BMI的计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方。对于65岁以上的老年人，BMI的适宜范围可以略高，建议保持在20到26.9之间；对于80岁以上的高

龄老年人，BMI则建议保持在22到26.9之间。李可表示，对于已经超重或肥胖的中老年人来说，采取科学的减肥方法非常重要。

首先，在饮食方面，应遵循“管住嘴”的原则，注重膳食平衡，确保食物多样性。每日饮食应以谷类为主，增加蔬菜、水果和薯类的摄入，同时合理搭配荤素、粗细食物。此外，控制碳水化合物和脂肪的摄入，尤其是减少饱和脂肪酸的摄入，增加优质蛋白质的摄入，是构建健康饮食的关键。

“还需注意的是，减盐也是科学减重的重要一环。”李可提醒，中老年朋友日常一定要注意控制盐的食用量，每天食用不超过5g。另外，还要减少酱油的使用，推荐用定量的盐勺。“减盐需要循序渐进，可以按照5%—10%的减速逐渐减少用盐量；可以用葱、姜、蒜、辣椒、胡椒等为食物提味，逐步改变依赖盐提升口味的不良习惯。”

另一方面，“迈开腿”同样重要。科学的锻炼计划能够帮助中老年人有效减重，并增强体质。李可建议，中老年朋友每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快步走、游泳等，以及2至3次的抗阻训练，以增强肌肉力量。此外，减重应以安全为前提，避免快速减重造成的身体负担。理想的减重速度为每月2—4公斤，建议在减重初始时设立体重减轻约0.5公斤/周的目标。

维持健康的生活方式是实现长期减重目标的关键。中老年朋友在整个减重过程中，应不断监测体重和身体状况的变化，适时调整减重策略。 记者 王镜



扫码
精彩
内容

慢性肾脏病可早期发现

慢性肾脏病严重影响生活质量，最终可能发展为尿毒症面临透析，死亡风险也大大增加。慢性肾脏病早期没有明显症状，宁波疾控中心提醒，这些检查可以早期发现慢性肾脏病。

尿液检查，如尿常规、尿微量白蛋白肌酐比值测定，如果多次检查尿常规结果提示白蛋白、红细胞

异常或尿微量白蛋白肌酐比值升高，则可能有肾脏疾病。血生化检查，如血尿素氮及肌酐水平。肌酐可反映肾脏的滤过功能，如果升高则提示有肾脏病变。B超检查、肾脏CT和核磁共振成像(MRI)可以了解肾脏大小、形态、有无结石、肿瘤、尿路梗阻、先天性畸形等病变。 徐晓文

看腿就能判断血糖高低？

“帮我看看我的腿！”近日，不少网友在一则关于“看腿判断血糖高”的话题下，纷纷晒照。这则热搜指出，腿部出现褐色斑块、皮肤瘙痒，可能是血糖高了。“糖足”作为糖尿病的并发症之一，让不少人心慌：当出现这些皮肤变化时，是否就意味着血糖出了问题？

江苏省省级机关医院内分泌科及糖尿病中心主任唐伟表示，下肢皮肤的变化是比较常见的现象，成因多样复杂，不能一概而论。而糖尿病患者相对更常见一些，“糖友”出现斑片状的皮肤色素沉着、瘙痒等症状时，原因可能不止一个。

唐主任解释道：“糖尿病的皮肤病变，可能是糖基化终末产物在皮肤的沉着、糖尿病周围神经病变、周围血管病变、皮肤营养不良

以及微血栓形成等。”当皮肤出现相关症状时，首先要甄别是否与糖尿病有直接或者间接的关联，还是糖尿病以外的伴随问题。

此外，与糖尿病没有直接关联的比如蚊虫叮咬、湿疹、皮炎、瘙痒症等，也会导致皮肤出现病损，但往往大部分表现为瘙痒，如果抓痒后出现破溃，在愈合过程中也会伴有色素沉着。对此，不用过于惊慌，结合病因对症治疗，平常做好预防措施。

专家提醒，对于糖尿病患者来说，这类皮肤症状好发，还应该进一步甄别是否存在神经病变、血管异常等表现，比如静脉曲张、动脉狭窄等。如果局部发红肿胀，伴有疼痛，往往提示有感染性炎症的存在，如若不及时发现并治疗，后续发展也会更快、更严重。 李敏佳

木糖醇配方，咬一口“满满的山药、益生菌、葡萄干、南瓜籽和鸡蛋”

沙琪玛不含蔗糖 酥软真营养

王丽云老师推荐的营养库：铁棍山药粉+多种益生菌+多种坚果

厂家指导价：199元5箱



现在打进电话
再免费送2大箱

全家老少都爱吃

贡宝林木糖醇山药坚果沙琪玛添加的是温县垆土的铁棍山药粉，手工精细研磨成粉，十斤山药才打磨一斤粉，采用传统工艺制作而成。另外，沙琪玛添加了益生菌，包括植物乳杆菌、嗜热链球菌、乳双歧杆菌等。



免费送

沙琪玛，酥酥甜甜很好吃。但是，中老年人吃了比较甜的沙琪玛，孩子吃多了，对口腔健康也不好。这次，是由著名演员、68岁的王丽云老师推荐的木糖醇山药坚果沙琪玛，用木糖醇替代了蔗糖。

由著名演员王丽云倾情代言的贡宝林木糖醇山药坚果沙琪玛，传承百年古法工艺，精选优质铁棍山药，优选多种美味坚果，特别添加木糖醇、益生菌，健康营养大升级，全家老少都爱吃。

虽然不含蔗糖，但真的很好吃

真的好吃，不甜不腻，就微微甜，非常软糯，吃一口都是蛋香，里面坚果很多，葡萄干、南瓜籽、白芝麻都是满满的夹在这个沙琪玛里，太实在了！

老字号贡宝林新上市的木糖醇沙琪玛，没有蔗糖，采用传统的食品制作工艺，选用的是优质的小麦粉，坚持用新鲜鸡蛋和面，不加一滴水。口感香醇，咬一口微甜软糯，孩子都特别喜欢吃！

沙琪玛还添加了多种高营养的坚果，可以平衡身体营养。像新疆的葡萄干，富含多种维生素和氨基酸；山东优质的南瓜籽，颗粒饱满，富含亚油酸。

沙琪玛是独立小包装，随身携带方便，软糯香甜，蛋香浓郁，满满的都是膳食纤维，营养高，吸收好，平时饿了吃一块，补充多种营养，都是现货先发，平时喜欢吃零食的朋友，可以常备这款山药坚果沙琪玛，和家人一起分享。

厂家指导价：199元5箱(350克/箱) 现活动价买5箱送5箱。庆祝首次上市，现在打进电话的读者朋友再加送2箱，这样199元可以拿到足足12箱。

订购电话：
400-1088-169

遇占线请拨打大客户专线 131 6157 1116 限时特惠 免费发放 货到付款 优惠代码：623

5月12日是母亲节，辛苦操劳一生的母亲，每天食用一只参，把身体补得又好又壮，家人皆大欢喜。

一品康海参母亲节大优惠

大连刺参特价	长岛刺参特价	长岛刺参	大连刺参	大连野生刺参
1180元/斤 2800元3斤	1380元/斤 3300元3斤	1880元/斤 4000元3斤	1980元/斤 5000元3斤	2580元/斤 6000元3斤

即食刺参1000元6斤 北极参700元2斤 肉刺参1500元2斤 买海参送虾皮



免费水发海参 本市免费送货 全国发货

预定电话：1516666441赵经理 送货电话：13335020177任经理
地址：青岛市北区台东六路28号(威海路工行后) 公交：威海路站下车 地铁：台东站F口出