



53岁“罗胖”10年间体重从258斤减至158斤，“时间的朋友”也是“健康的朋友” 科学管理体重 “轻”松拥抱健康



图/左佳

“以前叫‘罗胖’，现在该叫什么？”53岁的罗振宇近日在社交平台分享了自己减重的过程，视频显示，2015年时，他的体重是258斤，2020年体重为237斤，2023年体重为192斤，2025年体重为158斤。

中老年人肥胖不仅是数字问题，更是多系统健康危机。肥胖是一种慢性、复发性和进行性疾病，是一项全球性的公共卫生挑战。50年以来，全球肥胖患病率在男性中增加了两倍多，在女性中增加了一倍多。与全球趋势一致，近几十年来，中国的肥胖患病率也在迅速上升。本期健康周刊，让我们一起来关注中老年人科学减重、健康养生。

2-3版

潮玩新课 硬核防护

青岛市民政局老年活动中心2026春季招生启动

—— 4-6版 ——

文化

电影明星谢芳
在青岛仰口初次“触电”

7版

家风

《心之歌》贺寿暖人心
八旬翁五年笔耕结硕果

8版



扫码听报纸