

# “最佳体重值”出炉 你达标了吗



## 什么样的胖才是真的超重肥胖?

体重是衡量一个人健康状况的重要指标之一。有现代医学研究证实,人太胖太瘦都会影响健康,太胖的时候,身体负担过重,三高之类的疾病就容易找上门;太瘦的人,抵抗力则会受到影响。胖瘦都有标准,大家一定要记住这个公式:体重指数(BMI)=体重(kg)÷身高(m)的平方。

- ①18~64岁: BMI的正常范围是18.5~23.9;
- ②65岁以上:理想体重指数为20~26.9;

③80岁以上:理想体重指数为22~26.9。为什么老人的理想体重指数比年轻人偏高呢?与消瘦的人相比,超重或轻度肥胖的老人可能有更好的营养状态,在面临疾病或其他风险时,身体储备更充足,更有助于熬过疾病最严重的时期。因此,对于60岁以上的人群, BMI在20~26.9之间,是一个相对安全且健康的范围。

## 如何健康减重?

保持健康体重,最重要的是吃对食物:  
**减少精制、精面摄入量。**用薯类代替一定量的谷物,玉米、全麦粉、糙米、高粱面、荞麦、燕麦、小米、小豆、绿豆等粗杂粮,在谷物中至少应占50%的比例。  
**多吃蔬菜。**想要减肥的人应多吃蔬菜,尽可能一天达500克以上,如芹菜(勿弃叶)、萝卜、菠菜、蘑菇、海带、黄瓜、冬瓜、竹笋等,都有利于减肥。  
**控制肉食。**肉食不宜太多,肥胖人群的动物性食物摄入量一天不应超过125克;避免吃红烧肉、粉蒸肉、酱猪蹄等;减肥期间,可以用去皮鸡肉、鱼虾类代替猪肉。

**少食烹调油、食用盐。**减肥期间,每天的食油量不应超过15克,摄盐量不应超过5克;花卷、炒饼、酥饼、千层饼等含油量多的主食,以及咸鸭蛋、酱牛肉、咸菜等含盐量高的食物,应尽可能少吃或不吃。  
**吃低糖水果。**水果含有丰富的维生素,也具有较强的饱腹感,减肥的人一天可吃150~250克水果,优选含糖量在9%以下的新鲜水果,如草莓、梨、桃等。  
**吃七八分饱。**每天饮食要有规律、三餐均衡,不暴饮暴食,不大吃大喝,要养成每餐饭都吃七八分饱的习惯。

“体重异常容易导致高血压、糖尿病、心脑血管疾病、脂肪肝,甚至一部分的癌症也和体重异常有一定的关联。”“有些人腰围太大,体重超重,甚至患上了慢性病……这就需要专业医生和专业医疗机构的帮助。”3月9日,十四届全国人大三次会议举行记者会,国家卫生健康委员会主任雷海潮表示,将持续推进体重管理年行动,普及健康生活方式。国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,有研究预测,如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。

## 如何健康增重?

体重过轻和肥胖一样,都会影响身体健康。体重过轻的群体合理增加体重是关键:  
**增加优质蛋白摄入。**优质蛋白质,如鱼、禽、肉、蛋、奶等占一半以上,并均衡地分配到各餐中,以促进肌肉蛋白质的合成。  
**多做抗阻运动。**抗阻运动,也叫力量训练,如坐位抬腿、静立靠墙蹲、

举哑铃、拉弹力带等,都能有效改善肌肉力量和身体功能。  
**充足睡眠。**充足的睡眠可以帮助身体机能正常运行,使增重效果更好;建议每晚23:00前入睡。  
**食疗增重。**体重过轻的人大多脾胃虚弱、运化失常,导致营养消化吸收障碍。因此,健脾养胃就是增肥的加速器,可选用莲子、山药、茯苓、人参、黄芪、芡实等健脾益气、药食同源食材做药膳。

## 科学减肥 这几件事要记牢

《成人肥胖食养指南(2024年版)》建议,三大宏量营养素的供能比分别为:脂肪20%~30%、蛋白质15%~20%、碳水化合物50%~60%,推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。  
**定时定量规律进餐。**要重视早餐,不漏餐,晚餐勿过晚进食,建议在17:00~19:00进食,晚餐后不宜再进食任何食物,但可以饮水。  
**少吃零食,少喝饮料。**不论在家还是在外就餐,都应做到饮食有节制、科学搭配,不暴饮暴食,少吃零食、少喝饮料,避免夜宵。  
**进食宜细嚼慢咽。**摄入同样的食物,细嚼慢咽有利于减少总食量,减缓进餐速度,可增加饱腹感,降低饥饿感。  
**适当改变进餐顺序。**按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的进食量。

(汤莉华)

## 生活提示

有人调侃,发量多是一种无声的“炫富”,不仅让人显得年轻,还是一种气血旺盛的表现。那么,头发与人的气血有什么关系?

## 气血足的人 头发大多有3个特征

### 头发多 就代表气血足吗?

中医认为,气与血是生命活动中的两大物质基础。如果把人体比作一台运转的机器,气血就是根本动力。女子以血为本,一生中耗血、失血比男性更多。对于女性来说,气血尤为重要。一般而言,气血充足的人,头发大多有3个特征:旺盛、有光泽,且不容易脱落。相反,气血不足的人头发会因缺乏营养而出现干枯、分叉、白发、脱发等现象。另外,头发的健康状况还与肾气相关。肾精充盈,头发乌黑茂盛有光泽;肾气亏虚,则头发干枯甚至脱落。值得注意的是,并非头发浓密就代表气血足,如果头发多但干枯易断,同样可能存在气血瘀滞等问题。

### 7个表现 提示你可能气血不足

气血不足,最明显的表现就是疲劳乏力、面色晦暗、易生暗疮、粉刺等,甚至月经周期、出血量也会受到影响。如果不及调理,五脏六腑也会受到伤害,出现病理性的损伤,甚至引发各种慢性病,如月经紊乱、乳腺疾病、肠胃疾病等。以下7个表现,提示你可能气血不足:  
**眼白发黄。**俗话说“人老珠黄”,即眼白的颜色变得浑浊、发黄、有血丝,可能说明气血不足。眼袋大、眼睛干涩、眼皮沉重,也代表气血不足。  
**皮肤粗糙。**皮肤粗糙、无光泽,发暗、发黄、发白、发青、发灰、长斑都代表身体状况不佳、气血不足。反之,皮肤白里透红,有光泽、有弹性、少皱纹、无斑,说明气血较为充足。  
**耳朵皱纹多。**耳朵如果呈现淡淡的粉红色,有光泽,无斑点、无皱纹,饱满,预示气血充足;反之暗淡、无光泽代表气血已经下降。如果耳朵萎缩、枯燥、有斑点、皱纹多,可能说明肾脏功能稍差。  
**手心过热。**如果手一年四季都保持温暖,代表气血充足;若手心偏热或冰冷、出汗,则预示气血不足。  
**手指指腹薄弱。**无论孩子或成年人,如果手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的,可能预示气血不足;手指指腹饱满,肉多有弹性,则说明气血充足。  
**易失眠。**入睡快、睡眠沉、呼吸均匀,一觉睡到自然醒,表示气血很足;而

失眠、惊悸、多梦,一般代表着气血虚。  
**运动恢复慢。**运动时,如果出现胸闷、气短、疲劳难以恢复的状况,代表气血不足;运动后精力充沛、浑身轻松的人则气血充足。

### 补气养血 这些食谱请收藏

中医认为,气血是从五谷演化而来,通过食疗调养更好。补气血,最好多吃甘性食物。  
**红枣。**无论是生吃,还是熬汤、煮粥都是补气血的最佳选择。月经来临前一周开始食用,每天吃几颗红枣或炖汤喝,能有效帮助补血。  
**猪肝。**不同时间吃猪肝,效果有所不同。女性在月经之前吃猪肝具有补血作用;月经期间吃猪肝,能够帮助有效下血,令身体中的经血完全排出。  
**当归。**女性气血不足,可以用当归炖汤喝。当归、猪脚,搭配一些其他的中草药,如黄芪、红枣等,一起炖汤不仅能补气血,还能让皮肤变得更有弹性。  
**红豆。**常见做法是煮红豆粥,味道甘甜,符合女性口味。  
**阿胶。**常见做法有阿胶炖乌鸡,喝汤吃肉;或将阿胶、小米、大米一起煮粥等。

### 多运动 有助于养气血

**轻拍臀部。**站立,双手从臀部慢慢轻拍至小腿,每次约5分钟,以局部发热为度。可刺激臀腿的经络穴位,促进气血循环。  
**跪坐。**臀部坐在脚跟上,上身挺直,双手放在膝上,坚持5分钟。跪坐能拉伸腿部肌肉,促进下肢血液循环。  
**金鸡独立。**站立时,双脚并拢或稍分开,两手自然放在身体两侧。抬起一只脚,放在另一侧大腿根处,保持身体直立。5分钟后,换对侧重复以上动作。  
**搓手心。**两手合十,用力摩擦至发热。人的手掌心有许多穴位,适当搓手心有利于舒筋通络、行气活血,进而刺激全身的气血流动。(据《生命时报》)

### 遗失声明

巴中市恩阳区味壹烤吧(个体工商户)(统一社会信用代码:92511903MADDPWU31D)不慎遗失营业执照副本,特声明作废。  
2025年3月14日

## 科普进行时

3月9日~15日是“世界青光眼周”。青光眼是一种严重危害人民健康的致盲性眼病,可发生于各个年龄段的人群,尤其好发于中老年人。

近年来,青光眼已经成为影响中老年人健康的重要因素之一。有相当一部分慢性青光眼患者往往在不知不觉中逐渐丧失了部分甚至全部视力。因此,大家应具备防治青光眼等相关常识,做到早发现、早诊断、早治疗。下面,让我们一起科学认识这位“视力的小偷”。

## 珍爱心灵窗户 远离青光眼

### 什么是青光眼?

青光眼是由于眼球内的压力异常升高,对视网膜视神经组织造成损伤,使其变性、萎缩,导致视功能障碍。通常情况下,青光眼还会引起视力下降,看东西的范围不断变小等。正常眼压范围一般为10~21mmHg,超过24mmHg为病理现象。

值得注意的是,眼压高不等于青光眼,青光眼患者多表现为眼压失控,其核心特征是视神经损伤和视野缺损,而病理性眼压升高是其主要表现。

### 青光眼的类型和症状

青光眼早期可能仅表现为眼胀、头痛、视物模糊、虹视(看灯光出现彩虹光圈),多数患者误以为是疲劳,从而延误治疗。随着病情发展,中晚期视野逐渐“缩窄”至失明,这一过程可能长达数年,一旦形成损伤,便无法修复。

### 出现不适要尽早就医

一旦出现以下情况,应警惕是青光眼发作,尽快到医院接受检查。  
①经常性眼球胀痛、鼻根眉弓痛,而又无近视、远视和散光或其他疾病。

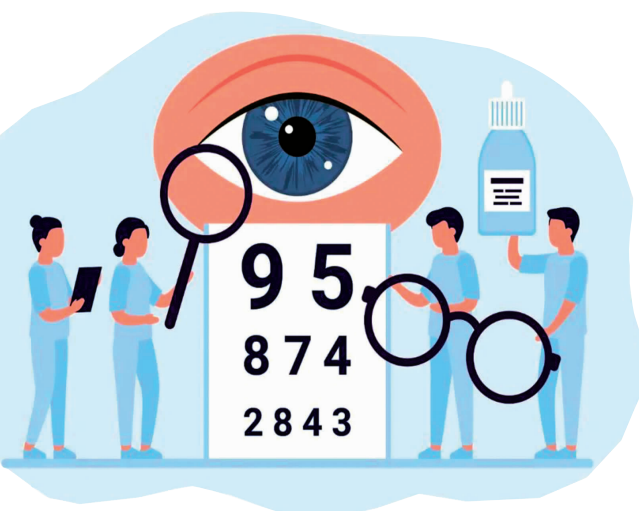
②常出现看灯或其他光源时可见其周围有彩虹样的光环,看东西好像前面有一层雾遮挡。

③眼红充血、视力模糊、疼痛明显,但无分泌物。

④出现不明原因的短时间视力明显下降。

⑤40岁以上经常更换老花镜,仍觉不合适。

需要注意的是,开角型青光眼和慢性闭角型青光眼,在发病早期可能无任何症状,对于缺乏青光眼防治常识的人群而言,通常不能自我判断,需要依靠眼科医生进行专门的咨询与检查,才能确诊。此类型患者病情发展缓慢,一旦出现视力受损,往往已进展到晚期阶段,严重时会影响生活自理能力。



### 根据病情调整治疗方案

当得知患了青光眼后,患者在心理上一定要正视这一疾病,既不能轻视,也不必过度紧张。目前,青光眼的基本治疗原则是降低眼压,保护视神经。

对于原发性开角型青光眼,用滴眼液进行局部治疗是最常用的方法。如果滴眼液未能有效降低眼压,患者应在医生的指导下使用口服药或全身静脉用药等。若口服药或全身静脉用药仍不能有效降低眼压,则应在医生的指导下选取其他治疗方法,包括激光治疗和手术治疗;对于原发性闭角型青光眼,通常需手术治疗,药物治疗为辅。

### 预防青光眼要避免诱发因素

由于原发性青光眼的致病原因尚不完全明确,因此预防青光眼主要在于尽量避免诱发因素,可从以下几方面进行预防。

**养成良好的生活习惯。**保持生活规律、睡眠充足、情绪稳定、饮食有节、科学用眼、不长时间用眼或低头趴睡;避免一次性大量饮水。

**控制基础疾病。**糖尿病患者应严格控制血糖、血脂,定期检查眼底,预防糖尿病视网膜病变引发的继发性青光眼;高血压患者则需遵医嘱按时服药,将血压控制在正常范围内,减少血压波动对眼部血管的影响。

**学会正确用眼的方法。**每用眼30~40分钟,休息5~10分钟,可眺望远处或

做眼保健操,缓解眼疲劳;避免在光线过强或过暗的环境下长时间用眼。夜晚阅读时确保光线均匀、柔和,避免视疲劳;不要长时间低头趴睡、戴墨镜或在暗室停留过久,以免导致眼压升高,诱发疾病。

**重视定期检查。**建议一般人群每年进行一次全面的眼部检查,包括视力、眼压、眼底等,以便早期发现青光眼,尽早治疗。对于高度近视或远视、长期使用激素、有青光眼家族史的人群,必要时可以缩短检查间隔。

**提醒:**青光眼虽然是一种不可逆的致盲性眼病,但只要早期发现,并及时进行合理

治疗和预防处理,将眼压控制在理想范围内,绝大多数病人是可以有在生之年保持良好的视功能的。  
(综合自健康中国、陕西广播电视台)

## 科学辟谣

### 吹风机吹头发会导致脱发?

#### 真相:不准确

吹风机吹头发不会直接导致脱发。脱发指的是头皮里面的毛囊受到损伤继而表现出头发脱落的现象,主要原因与遗传、激素水平、营养不良、压力或疾病有关。而吹风机的工作原理是利用热风和风力加速头发干燥,在正确操作下,它不会损害毛囊或导致脱发。

然而,使用吹风机方法不正确可能对头发健康产生负面影响,例如长时间高温吹干会使头发变得干燥、脆弱,甚至断裂。因此,建议使用吹风机时,注意以下几点:选择中低温档,避免过热;保持吹风机与头发的距离(15~20厘米);不要长时间集中吹一个部位;吹干前可使用护发产品减少热损伤。

总之,科学使用吹风机是安全的,但需要保护头发健康。

作者:唐教清 皮肤科主治医师  
审核:冯琪 国药同煤总医院 皮肤科副主任医师

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。