

关爱银发族，健康体重“秤”心来

高龄老年人每月至少要测两次体重

7月15日，国家卫生健康委官网发布推荐性卫生行业标准《高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理标准》(以下简称《标准》)。《标准》提到，高龄老年人每年至少测量一次身高。高龄老年人每月至少测量两次体重，对于近三个月体重变化超过5%者，在排除疾病病程进展的前提下，宜增加体重测量频次，并纳入长期健康管理。



一名老人在北京安贞社区卫生服务中心进行体能训练。 新华社发



老年人在浙江省衢州市常山县球川镇的“幸福食堂”用餐。 新华社发

【解读】

高龄老年人健康体重这样管理

【相关】

微胖的老年人赚到了

高龄老年人适宜的体重管理目标是什么？

随着年龄增长，身体代谢变慢，体重管理变得尤为重要。中国营养学会牵头制定的《中国高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理指南》特别为高龄老人定制了专属的健康体重方案。

《标准》定义高龄老人为：足龄年龄大于或等于80岁的人。

BMI是判断体重是否健康的“金指标”，计算公式是：体重(kg)÷身高(m)的平方。高龄老人的BMI适宜范围是22.0kg/m²—BMI<26.9kg/m²。

对高龄老年人采取个体化体重管理策略。对于BMI处于适宜范围的高龄老年人，宜维持当前体重水平，避免体重进一步降低。对于BMI低于适宜范围的高龄老年人，宜采取措施避免其体重进一步下降，可适当增加体重。对于BMI高于适宜范围的高龄老年人，宜维持体重水平稳定，避免体重进一步增加或降低。

对高龄老年人该如何开展体质指数监测？

高龄老年人或其家庭成员宜通过自我管理和家庭管理，长期动态监测BMI变化，定期参加健康体检，建立健康档案。

具体监测措施包括：每年至少测量一次身高，每月至少测量两次体重(若近三个月体重波动超过5%，则需增加测量频次)。测量体重时应综合考虑高龄老年

高龄老人(80岁及以上)体重适宜范围				
身高	1.5米	1.6米	1.7米	1.8米
新体重适宜范围(千克)	49.5~60.5	56.3~68.9	63.6~77.7	71.3~87.2
原标准体重范围(千克)	45.0~60.5	51.2~68.9	57.8~77.7	64.8~87.2

人进食、衣着、排便等生活习惯并相对固定每次测量时间。对于无法测量体重的高龄老年人可通过间接方法评估，如通过不同时间点上臂围、小腿围、衣服宽松程度等指标的变化反映体重波动情况。同时，应规范测量身高和体重以计算BMI，评估其是否符合适宜范围标准，并将BMI异常的高龄老年人纳入长期健康管理。

如何科学安排高龄老年人的膳食营养？

1. 对于能自主进食且BMI在适宜范围的高龄老年人，鼓励保持健康膳食习惯，坚持食物多样性，减少不必要的食物限制，保证足量富含优质蛋白质的动物性食物和大豆类制品摄入，适量进食蔬菜和水果。可参照《中国居民膳食指南(2022)》的推荐制定个性化饮食方案。

2. 高龄老年人宜食用质地细软易吞咽、营养素密度高和能量适宜的食物。

3. 高龄老年人宜注重口腔卫生和牙齿健康，饭后及时刷牙漱口；若存在慢性口腔和胃肠道疾病，及时治疗原发疾病。

4. 对于患有慢性消耗性基础疾病和身体功能明显变差的高

龄老年人，根据实际情况咨询专业人员，接受饮食调控和临床营养治疗，获得疾病治疗和康复中的营养支持。

5. 对于有吞咽障碍的高龄老年人，可参照《中国居民膳食指南(2022)》进行吞咽功能评估并合理配制食物，选择流体食品黏度适当、固态食品不易松散、密度均匀顺滑的食物，降低进食引发呛咳误吸的风险。

6. 在专业人员的指导下选择适合高龄老年人的营养补充剂，按需通过营养强化食品和/或营养素补充剂防治微量营养素缺乏症。

如何为高龄老年人制定科学合理的身体活动方案？

高龄老年人宜保持规律的身体活动，减少静坐时间。身体状况良好者可在熟悉的环境下进行活动，注意保暖，并做好运动前、后的热身与放松。

高龄老年人宜进行适当的肌肉练习，同时注重平衡能力、灵活性和柔韧性练习。

高龄老年人宜积极参与多样的文化休闲活动。

身体状况不佳的高龄老年人宜在监护人协助下进行适当的身体活动。

为什么一般成年人的BMI不适于高龄老年人？中国疾病预防控制中心副主任施小明解释，主要有以下原因：

一是身高变化。与年轻时的身高相比，各年龄段老年人身高有所下降，平均下降范围可达4.3~9.8厘米。按照计算公式，在体重不变的情况下，身高下降会让老年人的BMI相应变大，范围可至1.2~2.4千克/平方米。

二是健康影响。研究表明，BMI水平越高，高龄老年人躯体功能损伤和死亡风险越低。这可能与高龄老年人吸收能力下降，需要营养储备，且高BMI能更有效防止跌倒等有关。

施小明强调，高龄老年人体重不宜过低，“千金难买来老瘦”的观点是错误的。

在长寿这件事上，随着年纪增大，体重微增的人似乎更占“便宜”。2021年，知名医学期刊《流行病学年鉴》刊登了俄亥俄州立大学的一项研究。研究从1948年开始进行，将4576名参与者作为研究对象，研究调查时间长达73年。研究过程考虑到性别、病史、生活习惯等多方面的差异，结果显示：年轻时能够维持正常的体重，年老时身材微胖的人，死亡率更低！

所以对于老年人来说，微胖可能是一种比较健康的生理状态。

综合新华社、中国营养学会官网、《健康时报》报道