



有人天天称体重 有人不吃晚餐

# 步入老年 你有身材焦虑吗?

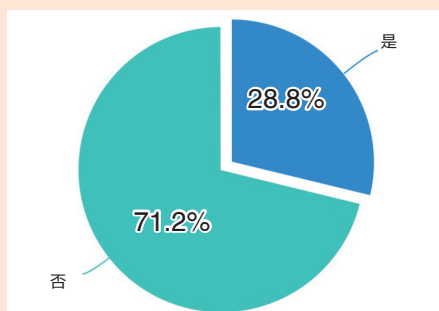
一句“千金难买老来瘦”，让许多银发族觉得瘦即是美，他们通过多种方式控制体重。也有人认为，微胖的体形具有富态美，而且更健康，能够帮助抵御岁月的侵袭。近日，记者就相关话题向我市老年读者发起问卷调查，共有493位受访者参与调查，其中50—70岁的人占比87%。调查结果显示，90%的老人会经常关注自身的体重变化，近30%的老人有身材焦虑，不过70%以上的老人会选择与不完美的身材和解。随着年龄增加，老年群体更关注体重增加可能引发的健康问题。

■记者 杨天娇

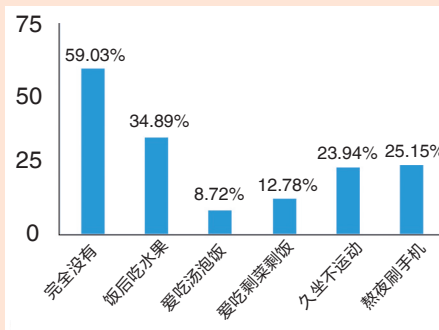


身材焦虑问卷调查统计图表

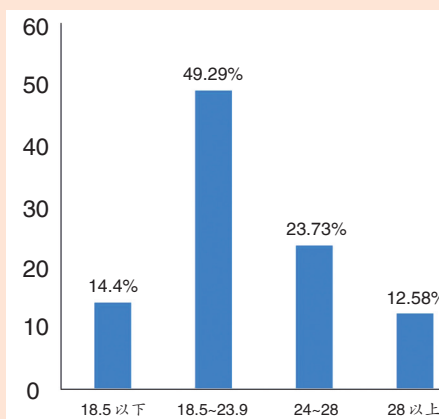
你是否有身材焦虑?



容易引发肥胖的生活习惯，你占几样?



你的体质指数是多少



65岁及以上老年人的体质指数合理范围为20—27.9。

制图/杨天娇

## 和解型

### 70%以上老人接受不完美的自己

在问卷调查中，70%以上的老年人选择与不完美的身材和解。他们不追求过分苗条或是S形的魔鬼身材，但期望保持良好的体态，更关注个人健康。

“完美的身材人人都想拥有，但是要看个人情况，我就只有羡慕的份儿。”今年59岁的王阿姨笑着说。她个子不高，体重最重时达到65公斤，“我试过多种减肥方法，当时确实瘦了，但也出现了健康问题。”

王阿姨喜欢跳舞，退休后加入舞蹈队。跟其他队员相比，她显得比较富态，“我跳起舞来没有人家看着轻盈”，于是她尝试不吃晚餐、早晨慢跑，两个多月瘦了五六公斤。可是，周围的人看着她，关心地问：“你怎么脸色蜡黄，气色没有以前好了。”她也感觉浑身没劲，容易感冒。

“之前我很少感冒，瘦了之后，别人打几个喷嚏，我就被传染感冒了。而且瘦了之后，我照镜子发现脸上皮肤松弛，脸色也不红润了，相较于同龄人，我看上去老了5岁。”王阿姨索性放弃减肥，正常饮食、运动。

“刚退休时，我还雄心壮志，想着这下空闲时间多了，可以好好折腾一番，减肥、化妆、穿时

装，赶一把潮流，弥补年轻时的遗憾。”69岁的徐阿姨说，没想到减肥太累，化妆费时间，穿时装太束缚人。在朋友的劝解下，她想开了：“退休后应该享受自由自在的生活，随心快乐就好，没必要在意别人的评价，更不需要自找苦吃，刻意减肥。”“胖人也有胖的美，看着富态有福气。”

65岁的金阿姨表示，随着年龄增大，体重逐渐增加，这是人衰老的一种自然现象，不必过分关注和焦虑。她还关注到人微胖的好处：“年纪大了容易摔跤，适当有些脂肪可以对脏器、骨骼起到一定缓冲和保护的作用。”

问卷调查结果显示，多数老年受访者并不像年轻时那样在意身材的胖瘦，更加关注肥胖引发的健康风险。

65岁的宋阿姨近两年一直睡不好，前段时间体检查出高血压、糖尿病。医生提醒他，这些疾病和体重超标有关。她特意购买一台体重秤，定期记录变化。“医生说，糖尿病、高血压、睡眠障碍、心脑血管疾病、哮喘、痛风、骨关节炎等老年病都和肥胖有关，老人还是要注意体重，尽量控制在合理的范围内。”宋阿姨说。

## 医生建议

### 老年群体保持合理体重即可

如何判断自己的体重是否在合理范围内呢？关键要看体质指数(BMI)，计算方法为BMI=体重(kg)÷身高<sup>2</sup>(m)。成年人的体质指数适宜范围应维持在18.5—23.9，体质指数<18.5为体重过轻，24.0≤体质指数<28.0为超重，体质指数≥28.0为肥胖。65岁及以上的老年人体质指数可适当提高，维持在20—27.9即可。

本次问卷调查结果显示，超过70%的受访者体质指数处于正常范围；12.58%的受访者体质指数高于标准值，属于过度肥胖；14.4%的受访者体质指数<18.5，属于体重过轻。

近年来，因为肥胖而导致身体异常的案例屡见不鲜。这其中除了遗传、基因、情绪等因素外，日常不良的生活习惯也是引发肥胖的重要因素。

哪些习惯更多地影响着老年人的身材？问卷调查显示，“饭后吃水果”“熬夜刷手机”“久坐不运动”占比较高，分别为34.89%、25.15%和23.94%。

对此，记者采访了市西苑医院老年医学科主任董进先。他表

示：“老年群体不必为身材而焦虑，更不用刻意保持身材。养成良好的生活习惯，体重只要控制在合理范围内即可。”

从医学角度来看，老年人的体重增加与健康之间的关系并不是单一的，需要综合考虑多个因素。随着年龄增长，人体的新陈代谢速度下降，身体机能逐渐减弱，这使得老年人群在体重管理方面需要特别关注。合理的饮食是基础。老年人应减少高糖、高脂食物的摄入，多摄入富含蛋白质的食物，如鱼类、豆类和鸡蛋。新鲜的水果和蔬菜也是必不可少的，它们富含维生素和纤维素，有助于保持身体健康。

适量的运动可以帮助老年人保持合理的体重。运动不仅有助于增加肌肉量，还能改善心肺功能，增强身体的免疫力。适合老年人的运动包括散步、游泳、太极拳等，这些运动强度适中，有助于提高身体的柔韧性和协调性。

此外，老年人应定期接受健康检查，监测体重、血压、血糖等指标的变化。这有助于及早发现潜在的健康问题，及时采取措施。

## 焦虑型

### 14%的老人每天称体重

老年人平时关心自己的体重吗？在本报的问卷调查中，90%的受访者对身材管理很重视，经常测量体重；近30%的老人认为自己的身材不理想，有焦虑情绪；还有14%的老人每天称体重。

“我一天称两次体重，早一次晚一次，定期记录数字，观察自己是不是胖了。”今年63岁的张阿姨是一名模特队成员。自从加入模特队，她对标职业模特条件，严格要求自己。“以前我觉得体重变化不重要，但是当我加入这个团队，发现队员们都很好也很自律。她们十分关注体重，每日三餐控制饮食。在她们的带动下，我慢慢地也养成了这个习惯。”张阿姨说，模特队对于队员的身材、身形有明确要求，她们经常需要穿着特定的服装上台表演。为了不拖全队的后腿，她下定决心保持最佳身形。每天早晚，她站上体重秤，记录自己的体重数值。如果体重增加了，她就会连续几天少吃主食，多运动。

“年轻时我挺胖的，到了50岁愈加发福，衣服裤子都要穿最大码。每次照镜子，看着那个圆滚滚的身影，我都叹气。后来，我下决心减肥，跳舞、跑步、节食，没少吃苦头。这几年，我的体重一直维持在一个合理的范围内，穿衣服好看多了，而且显得年轻。”今年56岁的李阿姨告诉记者，她身高1.65米，目前体重55公斤。

“现在，我每天打一个小时的乒乓球，吃健康餐，天天称体重。”李阿姨说，回想当年自己减肥的辛苦经历，现在不想重来一遍，一定要维持住“胜利成果”，不让体重大增。李阿姨告诉记者，在她的身边，许多朋友跟她一样特别在意体重变化。“她们和我差不多，都是退休不久的女同志。”