

# 肥胖会悄悄“偷走”生理年龄

减重不只瘦身,更是给身体“减龄”

5月11日是世界防治肥胖日。很多人认为,胖一点无非是穿衣服不好看,或者走路时膝盖负担重一点。其实,肥胖正在悄悄“偷走”你的生理年龄。最新研究表明,肥胖并非静止状态,而是加速生物学衰老的催化剂。通俗地说,肥胖会让你的身体年龄大于身份证年龄。



## A 肥胖老得快三原因

胖会让人老得更快吗?答案十分肯定,其背后存在三大核心原因。

**慢性低度炎症+自由基过量** 内脏脂肪是身体炎症的源头。多余的脂肪组织会持续释放大量炎症因子,让身体长期处于慢性、低度的发炎状态。这种炎症不会带来明显疼痛,却会悄悄损伤皮肤细胞、血管内壁及五脏六腑,持续破坏身体正常组织和机能,就像机器长期被磨损一样,让全身器官和身体状态提前老化,从根源上加快衰老进程。

体脂率过高,会让体内自由基数量成倍增多。自由基是身体代谢产生的

有害物质,会不断攻击、破坏健康细胞,甚至损伤细胞DNA,导致细胞活性下降、衰老速度加快。当身体细胞长期被大量自由基侵蚀,无法正常修复和更新,身体的衰老速度就会大幅加快,从细胞层面埋下提前衰老的隐患,引发身体机能的整体衰退。

**糖化反应加剧+激素失衡** 肥胖人群普遍存在胰岛素水平偏高、代谢紊乱的问题,会影响代谢激素、雌激素、雄激素等多种关键激素的正常分泌,也会直接加剧身体的糖化反应。糖化反应是指体内多余的糖分与胶原蛋白、弹性

蛋白结合,让这些维持皮肤年轻的蛋白失去活性,变得僵硬脆弱。

在外表上体现为肤色暗沉发黄、失去光泽,皮肤逐渐松弛下垂,法令纹、细纹加深,面部浮肿,还会伴随脱发、毛发干枯、体态臃肿苍老等问题,让身体失去年轻人该有的活力,陷入未老先衰的状态。

**湿气重+气血循环差** 从体质角度来看,肥胖人群大多痰湿偏重,体内湿气淤积会直接导致气血运行迟缓、经络不通。气血无法顺畅滋养全身,会让人面色暗沉浮肿、精神困顿、行动迟钝乏

力,视觉上比同龄人苍老好几岁;同时,身体代谢变慢又会进一步加重肥胖,形成“肥胖→湿气重→更衰老”的闭环。

多余的体重和脂肪,会给脾胃、肝脏、心肺等五脏六腑带来持续的压迫和超负荷运转压力。身体器官就像常年负重工作,长期得不到休息和修复,功能会逐渐受损、衰退,最终导致肝脏代谢脂肪压力剧增,心肺供血供氧负担加重,脾胃运化能力下降,各个器官提前进入衰老期,身体代谢、消化、循环等各项机能随之变差,形成衰老的恶性循环。

## B 给身体“减龄”四步走

体重管理的终点,是健康管理。体重管理是一个长期坚持的过程,唯有长期维持,才能收获健康。科学减重可遵循以下步骤,兼顾效果与健康,真正实现“减龄”目标。

**第一步,会吃才会瘦。**需在饮食结构合理的基础上,采用“211饮食原则”:家庭可实行分餐制,将餐具换成两

个手掌面积大小的小盘,盘中1/2放深绿色蔬菜,1/4放粗粮(包括粗粮饭、土豆、芋头、山药等根茎类主食或豆类主食),1/4放蛋白质(建议选择鱼、虾、鸡胸肉、牛肉等白肉或红肉);用餐顺序遵循“先吃蔬菜和蛋白质,最后吃主食”,每一口细嚼慢咽,坚持3周后,体重会逐渐下降。

**第二步,调整生活方式。**减重期间需保持情绪稳定,保证每日饮水量1.8至2升,保证充足睡眠(建议每晚10:30前入睡)。

**第三步,调理体质。**若调整饮食结构和生活方式后,体重仍无明显变化,可采用中医特色治疗方法,调理体质、恢复平和体质,在此基础上重启代谢,

平衡摄入量与消耗量,同时改善内脏脂肪和皮下脂肪,双管齐下实现减重。

**第四步,科学运动。**对于BMI(身体质量指数)超过28的肥胖人群,建议在医生指导下选择适合自己且能长期坚持的运动方式,避免因运动不当导致腰、膝关节损伤,一旦出现损伤应停止运动。(胡秀武 王莹)

## 世界高血压日在即 携手同行 控制血压

5月17日是第22个世界高血压日,主题为“携手同行,控制血压”。高血压作为全球最常见的慢性病之一,是威胁人类健康的严重隐患。《公民健康素养66条》指出,关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要学会自我健康管理。

**核心知识:**在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量收缩压 $\geq 140$ mmHg和(或)舒张压 $\geq 90$ mmHg,可诊断为高血压;超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足是高血压的高危因素。

**健康行为:**高血压患者应遵医嘱服药,定期测量血压和复查;控制

食盐摄入量,不应超过5克/日,多吃水果和蔬菜,减少油脂摄入;养成健康生活方式,合理膳食,控制体重,戒烟限酒,适量运动,减轻精神压力,保持心理平衡;血压正常者应每年至少测量1次血压,高危人群每6个月至少测量1次血压;高血压患者应掌握家庭自测血压方法,做好血压自我监测。(郑巧伟 整理)



## 白衣承使命 初心赴新程 泉州医高专隆重举行国际护士节授帽仪式

早报讯(融媒体记者郑巧伟)一袭飘然白衣,是一颗纯洁的心灵;一顶别致燕帽,是一项守护生命的重任。在第115个“5·12”国际护士节来临之际,围绕我国“发展壮大护士队伍,用心守护人民健康”的年度主题,泉州医学高等专科学校于5月9日晚隆重举行“白衣承使命 初心赴新程”授帽仪式暨文艺晚会。

活动现场,在柔和的灯光与舒缓的音乐中,即将踏入临床实习阶段的2024级护理学子们依次走上舞台,单膝跪地,虔诚地接受护理前辈们为他们戴上洁白的燕帽。这一刻,不仅象征着护理职业身份的转变,更代表了南丁格尔精神的薪火

相传。一顶顶燕帽被郑重地戴在头上,象征着“燃烧自己,照亮他人”的誓言深深烙印在每位学子的心中。

据介绍,此次活动不仅是一次隆重的职业启蒙礼,更是一堂鲜活的思政大课。学校将庄严的仪式与激昂的文艺表演相结合,旨在引导学生步入临床一线前,深刻理解“敬佑生命、救死扶伤”的职业精神。

泉州医学高等专科学校相关负责人表示,未来学校将继续坚持落实立德树人根本任务,深化护理专业内涵建设,致力于培育更多医德高尚、技艺精湛的高素质护理人才,为区域卫生健康事业的高质量发展注入源源不断的青春动力。