

减肥也得看年龄

不同年龄段的体重管理方法各异



为何青春期节食的孩子身高停滞,天天跑步的白领内脏脂肪反升,更年期断食的妈妈皮肤松弛?体重管理不是简单的数字变化,而是一场贯穿生命全周期的健康课题!

最新研究揭示,不同年龄段的代谢差异高达20%,加上激素波动及体质变化,不同年龄段的减肥之道截然不同。盲目跟风,只会踩中健康“雷区”。

快收藏这份福建疾控按年龄定制的科学减重攻略,看看你的方法用对了吗?



保障均衡饮食,适量运动才是健康的减肥方法。(CFP)

儿童青少年(6—18岁)

成长关键期

营养是基石

【误区】

盲目求瘦、过度节食。强制控食或追求“骨感美”,易致营养不良、生长发育迟缓,甚至诱发厌食症等心理问题。

照搬成人减肥法,采用生酮、极低碳水或低脂等成人减重方式,忽视儿童对高能量、钙质、维生素的旺盛需求。

唯“BMI”论,忽略身高、骨骼、肌肉的动态增长,单一BMI指标易引发不必要的焦虑。

成年人(18—40岁)

减肥无速效

别成“瘦胖子”

【误区】

极端、速效减肥,迷信生酮、断食等成法,致代谢紊乱、肌肉流失,反弹率高。

重“有氧”轻“力量”,只跑步、跳绳,忽视力量训练对提升基础代谢的关键作用,易成“瘦胖子”,即体重正常,但体脂高、肌肉少。

只看体重秤,忽略体脂率、腰围等核心指标,没有及时发现内脏脂肪堆积,“隐形肥胖”危害大。

【健康方案】

饮食:控糖脂,保蛋白。严控精制

饮食:保障均衡饮食,应摄入充足蔬菜、鱼、蛋、奶、豆等富含优质蛋白的食物以及全谷物;严格限制奶茶、汽水等高糖饮料和油炸食品。

运动:每日至少保持1小时的中高强度运动,如跑步、球类、游泳,加入俯卧撑、自重深蹲等抗阻训练,增强力量。

监测:定期测量身高、体重、腰围,结合肌肉量、脂肪率综合判断,避免只看体重数字。

中年人(40—60岁)

关注激素变化

重在留住肌肉

【误区】

过度节食,盲目大幅削减热量,加速肌肉流失。

忽视激素影响,女性更年期雌激素锐减,脂肪易堆积到腹部;男性雄激素下降,肌肉合成效率降低。

仅靠饮食控制,缺乏运动,肌肉流失加速,代谢进一步恶化。

【健康方案】

运动:抗阻训练是核心,优先保证每周2—3次力量训练,如哑铃、器械、深蹲、俯卧撑等,以维持肌肉量,并搭配快走、游泳等有氧运动。

营养:补足关键营养素,重视钙、维生素D、优质蛋白的摄入,对抗肌肉流失。

监测:定期体检,关注甲状腺、性激素水平,必要时遵医嘱科学调理。

老年人(60岁以上)

不过度求瘦 微胖更有益

【误区】

过度追求瘦,误以为低体重更健康,忽视肌少症、骨质疏松风险及免疫力下降。

因饮食偏清淡,导致蛋白质摄入不足,加速肌肉流失。

运动单一化,仅散步或做家务,缺乏专门的力量和平衡训练。

【健康方案】

饮食:按1.0—1.2克/公斤的计算方式,根据自己的体重,计算每日蛋白质摄入量,宜选鸡蛋、豆腐、

鱼、鸡胸肉。同时,严格控盐,每天不超过5克。

运动:力量运动、平衡训练双保障,进行力量训练,如弹力带、靠墙深蹲、轻器械锻炼等,以对抗肌少症。加入平衡训练,如太极、瑜伽、单腿站立等,防跌倒。

老年人微胖有益,BMI可保持在22—26.9之间,适度的体脂储备,有助于应对疾病消耗,增强抵抗力。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 李杨帆

冬天血压易失控 起床应当稳且慢

食也是十分重要的,同时也要注意预防感冒。

二是情绪管理。忧虑、悲伤、烦恼、焦急等不良情绪刺激及精神紧张、疲劳,均可使交感神经兴奋,血液中儿茶酚胺等血管活性物质增多,引起全身血管收缩,心跳加快,血压升高。应随时调整自己的精神状态,保持心情舒畅。保持充足的睡眠,切勿熬夜。

三是科学锻炼。临床观察发现,早上6—10时是心脑血管事件的高发时段。寒冷天气下,心脑血管疾病患者应减少户外活动,若需锻炼,最好选择上午10时以后至下午3时以前的时间段,温度相对升高时再外出。同时,尽量选择散步、太极拳等舒缓的运动方式。

四是合理饮食。低温时,选择低升糖指数食物,如燕麦、杂粮等,避免火锅、浓汤等高脂饮食。同时,保持充足的水分摄入,避免血容量不足导致血压波动。

五是起床要稳。建议做到以下几点:醒后缓冲,醒来后先在床上躺2—3分钟,



再缓慢坐起;采取坐位适应,坐起后停留1分钟,再下床活动;饮水润燥,起床后饮用一杯温水,稀释血液黏稠度。

六要规范服药。高血压患者需严格遵

医嘱服药,切勿因血压暂时正常而擅自停药或减量。若需调整治疗方案,务必在医生指导下进行,并定期监测血压,记录变化。

□融媒体记者 张沼婢

冷风吹出“风疙瘩”

谨防寒冷性荨麻疹

性,少数病例与感染或自身免疫病相关。

除了季节因素外,常见的荨麻疹病因还包括食品过敏和感染。江连枝提醒,在治疗的同时,也要注意养成良好的生活习惯。

预防寒冷性荨麻疹,关键是远离“冷刺激”,避免与寒冷接触。在冬天应该注意保暖,适时添加衣物。外出时,尽量戴围巾、口罩和手套等。

忌食过敏及辛辣刺激、冰凉的食物。需多吃新鲜蔬菜水果及富含维生素B6的食物,如葡萄、薏米、苹果、香蕉等,此类食

物可有效控制荨麻疹的发作。

积极参加体育锻炼,提高机体对天气变化的适应能力,尤其要留意皮肤的抗寒锻炼。洗澡时,水温不宜过热,勿用碱性较强的肥皂,其他清洁剂也不要使用过于频繁,以免造成皮脂过度丢失。

内衣物宜穿柔软、宽松的棉织品,要戒烟酒,以免诱发皮肤瘙痒。应尽量避免搔抓,以免引起皮损增加,造成皮肤感染、瘙痒加剧。热敷会让血管扩张,反而加重红肿,痒的时候可以轻轻拍一拍,缓解瘙痒感。

□融媒体记者 张沼婢

东星社区:科普义诊 防治心梗

本报讯 (融媒体记者李菁 通讯员蔡燕文/图)11月20日是中国第12个心梗救治日,丰泽区城东街道东星社区党委联合丰泽区卫生健康局、城东街道社区卫生服务中心及泉州市第一医院,在社区“党建+”邻里中心开展义诊。现场,专家向群众科普心梗知识,免费测量血压血糖、进行心电图检查。活动的举办,提升了群众对心梗防治的认知,增强了群众自救互救能力。



管住嘴多保暖 远离痛风困扰

天气转冷,三五好友约起来,火锅、炖锅、烧烤不断。在享受温暖和美味之余,许多人也被痛风困扰着。

痛风是由于尿酸排泄减少、嘌呤代谢紊乱,造成体内过多的尿酸盐沉积于骨关节等处,日久形成尿酸盐结晶,刺激关节产生急、慢性炎症的疾病。

火锅、羊肉等热量高的食物属于高嘌呤食物,是导致痛风发生的最重要的诱因。关节受凉受潮,也极易诱发痛风。饮酒与痛风发病密切相关,且可促进高尿酸血症的发展。

泉州医高专附属人民医院内分泌科主任、主任医师王洋建议,可以通过这4种方法预防和控制痛风。

注意保暖。保暖是冬季预防痛风的首要任务。痛风患者应根据天气变化及时增减衣物,尤其要注意保护关节部位,如膝盖、脚踝等,这些部位血液循环相对较差,容易受到寒冷刺激而加重病情,使用护膝、护脚踝等保暖用品,可以有效减少寒冷对关节的影响。

控制饮食,减少痛风发作。避免或减少高嘌呤食物的摄入,如动物内脏、海鲜、浓肉汤等,这些食物会升高体内尿酸水平,诱发痛风。应多吃低嘌呤食物,如蔬菜、水果等。

多喝水,少饮酒。天气转冷后,身体出汗减少,很多痛风患者饮水量也相应减少,这样是不对的。体内的尿酸主要通过尿液排出,喝水少、尿液不足,随尿液排出的尿酸也就少了,不利于痛风病情的控制。每天尽量多喝水,白开水、苏打水、淡茶水等都可以。

适当运动。天气变冷后,有的人因为怕冷等原因就不再运动了,这可不好。冬季每天要进行30分钟以上的有氧运动,注意锻炼强度,剧烈运动反而可能加重病情。但要注意,痛风发作关节疼痛时,别逞强去运动,而是要好好休息,及时就诊。□融媒体记者 张沼婢

用力擤鼻涕 搞出中耳炎

得了感冒最难受的就是鼻塞、流鼻涕,这时,很多人会下意识用力擤鼻涕,觉得这样能更快通气。殊不知,这个看似痛快的擤鼻涕方法会诱发多种健康问题,尤其是“两个鼻孔一起用力擤”。

儿童易患中耳炎。鼻腔和耳朵之间有个“小管道”(咽鼓管),又短又直。感冒时,咽鼓管黏膜肿胀、堵塞,中耳形成负压,分泌物积聚。用力擤鼻涕时,鼻腔里的压力会把鼻涕和病原体直接“压”进耳朵里,引发中耳炎,患者不仅疼痛难忍,听力还可能受影响。

老人可能血压飙升。有高血压、动脉硬化等基础疾病的老年人用力擤鼻涕,会让胸腔和血管压力突然变化,导致血管收缩,血压出现一过性升高,容易头晕、头痛,甚至引发急症。

正确擤鼻涕,应拿一张柔软的纸巾,轻轻压住一侧鼻孔,用另一侧鼻孔轻轻呼气,把鼻涕擤出来,别太用力,能擤出鼻涕就行。换到另一侧鼻孔,重复上述动作,擤完洗手,避免手上沾染病毒。如果孩子不会的话,家长可以用吸鼻器帮忙,别让孩子自己使劲擤。

专家提醒,鼻塞、严重、鼻涕过于黏稠、难以擤出时,伴有鼻子出血或鼻黏膜破损时,患有高血压、心脏病、脑血管疾病等基础疾病时,都应尽量避免用力擤鼻涕,尤其是儿童、老年人等身体抵抗力较弱的人群。必要时,应寻求医生帮助,以免加重症状、延长病程。

鼻子也需要护肤。频繁擤鼻涕容易把皮肤擦红、擦疼,甚至擤秃噜皮。擤鼻涕时,记得用柔软的纸巾,擤完后,在皮肤上涂一层凡士林。如有皮肤破损的情况,也可使用莫匹罗星或红霉素软膏。(来源:北京青年报)

