

40岁后,这个体重是“长寿黄金点” 很多人没达标



研究发现:“微胖”的人确实更长寿

2026年7月,云南大学生命科学学院研究团队在《自然-通讯》刊登的一项研究发现,在老年人群中,适度“微胖”(BMI24~30)反而与更低的全因死亡率相关,更有利于长寿。尤其在80岁以上的高龄老人中,这种保护效应更为突出。

研究指出,过度肥胖、过多脂质堆积固然会增加代谢性疾病风险,加速衰老进程,缩短寿命;然而,极端消瘦同样与高死亡率密切相关,脂肪过少会导致胰岛素抵抗、心肌病乃至早衰综合征。“过胖”“过瘦”似乎都通向“短寿”的终点。

研究发现,那些“微胖”的老人,或许才是“长寿”的候选人。他们拥有更低的全因死亡风险,所以更有利于长寿。这提示适度的脂质累积、健康脂肪可能对长寿具有保护意义。

2025年,上海交通大学医学院团队在《细胞报告医学》发表了一项覆盖16.6万国人的研究,进一步给出了40岁后体重的“长寿黄金点”:

男性: BMI26.3、腰围88厘米、腰臀比0.90

女性: BMI25.4、腰围83厘米、腰臀比0.85

BMI(身体质量指数)= 体重(千克)÷身高²(米²)

这套数字明显高于传统意义上的“标准体重”,恰恰落在“微胖”区间。而对于80岁以上的高龄老人,标准更宽松。研究指出,在这个年龄段中,BMI、腰围、腰臀比的增加不再显著关联心血管疾病风险,反而具有一定的保护作用。

我国2025年发布的《高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理标准》也建议,80岁及以上老人,BMI保持在22.0~26.9更为适宜。

但需要注意的是:可以适度微胖,但要严格控制腰围。腰围反映的是内脏脂肪,仍需控制在合理范围,这才是兼顾长寿与健康的底线。

为什么“微胖”的中老年人 才是“长寿候选人”?

很多人以为,老了越瘦越精神。但医学上有一个概念叫“高龄肥胖悖论”——适度超重,反而能给老人更强的抗风险能力。具体来说,身上的那点“肉”,关键时刻能派上这些用场:

1.脂肪是身体的“能量储备库” 生病、感染、手术或应激状态下,身体需要大量能量支撑。消瘦老人储备不足,更容易病情加重、恢复缓慢。

2.肌肉是防跌倒的“支撑盾” 肌肉能维持平衡、支撑骨骼,皮下脂肪也能缓冲撞击。消瘦老人肌少症风险高,跌倒和髌部骨折概率显著上升。

3.体重是免疫力的“风向标” 体重快速下降,往往暗示营养不良、消化功能下降、慢性炎症或隐匿疾病,是健康恶化的重要预警信号。

你有没有发现,人一旦过了40岁,体重开始有点“不受控制”地悄悄上涨?很多人为了体重秤上那点涨跌的数字焦虑到不行,“年轻时很瘦,岁数大了开始发福了”……先别急!这可能是身体保护你的“长寿信号”。

最近,越来越多的权威研究发现,适度“微胖”的老年人,确实更长寿!所以,别再纠结,适度的微胖,或许才是中年后真正的“长寿法宝”。

4.微胖是抗疾病的“缓冲垫” 2023年《中华老年医学杂志》一项针对住院老年人的研究发现,BMI在25~29.9的“微胖”老人,身体功能状态更好,更能耐受重大疾病带来的消耗。

5.适度胖是抗癌的“加分项” 2025年《癌症》期刊一项研究发现,在接受免疫治疗的癌症患者中,BMI>30的“微胖”群体,相比正常体重患者(BMI20~24.9),5年死亡风险降低了30%,在肺癌、乳腺癌、胃肠道癌中均表现出生存优势。

说到底,肉不是白长的,关键时刻真能“续命”。

想要“长寿黄金体重”? 这份饮食+运动指南请收好

1.低体重老人(BMI<22.0):增加肌肉,重视锻炼力量

饮食建议:

日常要吃“黄金三宝”:鸡蛋1个+牛奶/酸奶300毫升+瘦肉/鱼/虾/豆制品1~2掌心;

三餐两点,少量多餐:上午加坚果,睡前加酸奶或蒸蛋羹;

食物要软、烂、细、暖:以炖、蒸、煮、烩为主,避开油炸生硬;少喝清汤白粥,多吃“有料”的:蛋花粥、肉末粥、鱼片粥、豆腐脑,营养密度更高。

运动建议:

握力训练:握弹力球、握矿泉水瓶,每天2组,每组10~15次;
下肢力量:靠墙静蹲、坐姿抬腿、扶椅踮脚,增强腿部力量防跌倒;

温和散步:每天15~20分钟,慢走为主,不疲劳不气喘。

2.适宜体重老人(BMI22.0~26.9):保持运动,延缓衰老
饮食建议:

主食粗细各半:白米白面搭配燕麦、小米、玉米、杂豆;

蛋白天天有:鱼、禽、瘦肉、蛋、奶、大豆交替吃;

蔬菜一斤,水果适量:深色蔬菜过半,水果选低糖软质的;

油盐清淡:每天油≤25克,盐≤5克,少吃腌制品和酱料。

运动建议:

每日30分钟步行:速度以“能说话、不大喘气”为宜;

关节柔韧操:转颈、转肩、抬手、伸腿、扭腰,动作缓慢;

平衡练习:扶椅单脚站立、左右重心转移,预防跌倒;

每周2~3次轻力量:举轻物、拉伸、太极、八段锦均可。

3.超重老人(BMI>26.9):调节健康饮食,稳步消耗
饮食建议:

不减食,只换食:精米白面换杂粮,肥肉换瘦肉鱼虾;

先吃菜,再吃肉,最后吃主食,自然控热量;

戒掉“隐形热量”:糕点、糖果、含糖饮料、油炸食品、浓汤、动物皮尽量不吃;

保证蛋白摄入,防止肌肉流失:鸡蛋、牛奶、豆制品不能少。

运动建议:

低冲击运动优先:慢走、太极拳、坐姿操、水中运动;

避免跑跳、爬高楼,减少膝盖和腰椎负担;

增加日常活动:多做家务、多站立、多慢走,少久坐;

每次运动20~30分钟,微微发热即可,不追求大汗淋漓。

体重从来不是越轻越好,尤其是过了40岁。适度“长点肉”,是给自己留出抵抗疾病和衰老的“健康缓冲”。当然,每个人的身体状况不同,饮食和运动方案也要因人而异、量力而行、循序渐进。

据新华社微信公众号综合人民日报健康客户端

这6种剩菜别二次加热! 再心疼也别吃

夏天很容易没胃口,如果做了一大桌菜吃不完,就会把剩菜储存起来加热后再吃。然而,如果处理不当,会对健康造成影响。

夏天6种剩菜,最好别二次加热

首都保健营养美食学会会长王旭峰提醒,夏天这6种剩菜最好不要二次加热。

蘑菇

现做现吃最稳妥。蘑菇煮熟后放久了,容易滋生细菌,亚硝酸盐含量也可能逐渐升高。

凉菜

凉拌菜本身未经高温烹煮,存放过程中细菌繁殖极快。即便再次加热杀死了细菌,细菌产生的部分耐热毒素仍可能残留,且口感全无,建议吃不完直接倒掉。

海鲜

海鲜富含蛋白质,如果储存不当(如在常温下放置过久),细菌会大量繁殖并将鱼肉中的氨基酸分解,产生大量组胺。组胺非常耐热,烹饪无法去除,可能引起组胺中毒。因此,海鲜最好现做现吃。

芹菜

本身含有硝酸盐。煮熟后如果在夏天室温下敞开放置过久,细菌会大量繁殖,将硝酸盐转化为有害的亚硝酸盐。

常温的剩米饭

米饭煮好后,如果在常温下放太久,容易滋生蜡样芽孢杆菌。这种菌产生的毒素非常耐热,常规加热也无法去除。剩饭一定趁热(不烫手时)放进冰箱,千万不要等凉透了再放。

溏心蛋

蛋黄还没完全凝固的溏心蛋,本身就没熟透,放久了细菌繁殖更快。建议夏天吃鸡蛋煮熟了再吃,当顿吃完别留到下一顿。

夏季室温,饭菜放置别超2小时

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,剩饭剩菜在室温存放不要超过4小时,气温高时不能超2小时。

很多人觉得,哪怕食物已经在常温下放置很久,“只要放进冰箱就行了”。

其实,只要在合适的温度下,致病菌就在不停地增殖。在常温下放的时间越长,放进冰箱时的致病菌就越多。这些致病菌并不会被冰箱杀死,而是成为“菌种”在冰箱里慢慢生长。

中国老年保健协会膳食指导专业委员会委员王思露表示,研究发现,4℃~60℃是食物危险温度带,其中,30℃~40℃是致病菌快速增殖的黄金区间。

因此,建议在饭菜温度降到60℃之前放进冰箱,此时用手摸会感觉到烫但不会被烫伤。

据新华社微信公众号综合生命时报