

## BMI并非“金标准”

## 中老年人如何科学管理体重？

前不久，“40岁后微胖才是长寿黄金体重”话题登上社交媒体热搜榜，引发广泛关注。不少网友在评论区现身说法——“我外婆105岁，胖乎乎的，就没瘦过”“我奶奶97岁，也是微胖”……当然，也有不少质疑声，诸如“我姥姥活到93岁，一辈子又瘦又小”之类。

那么，中老年人的体重与长寿究竟有何关联？胖瘦是否是衡量中老年人健康与否的唯一标准？中老年人又该如何科学管理体重？科技日报记者就此采访了相关领域专家，为读者答疑解惑。

## BMI并非“金标准”

资料显示，身体质量指数(BMI)是衡量超重和肥胖的常用指标，计算方式为体重(千克)除以身高(米)的平方。对于成年人而言，BMI在18.5至23.9之间为正常，在24至27.9之间为超重，大于等于28则属于肥胖。

不过，这一标准可能并不完全适用于40岁以上的中老年人。

2025年8月，上海交通大学医学院团队在学术期刊《细胞报告医学》上刊发的一项研究给出了关键数据支撑。该科研团队对16.6万名40岁以上的中国人开展了长达10年的随访，结果发现，BMI处于超重范围的中老年人，反而更容易长寿。

上述研究进一步明确了长寿中老年人群的理想身体指标：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。不难看出，这类人群的BMI均突破了23.9的正常上限，进入超重区间，但并未达到肥胖标准。

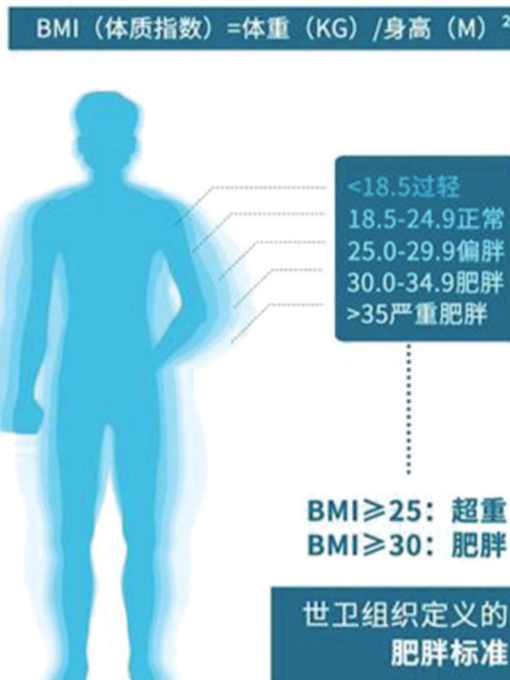
事实上，对于65岁以上的老年人来说，这一结论也与权威指南的建议契合。《中国居民膳食指南(2022)》提出，老年人BMI适宜范围为20至26.9。中国营养学会发布的《高龄老年人身体指数适宜范围与体重管理标准》则进一步细化，推荐80岁及以上高龄老人的BMI控制在22至26.9。

“中老年人维持稍高BMI，有助于储备能量、增强抵抗力。”北京老年医院临床营养科主任王焱在接受科技日报记者采访时说。不过，专家也提醒，维持稍高体重并非鼓励肥胖。若体重略升但精力充沛、肌肉紧实，且血压、血糖等指标正常，就是理想的“适度超重”状态。

## 体脂率比体重更重要

在专家们看来，讨论中老年人的健康与长寿，要把焦点放在肌肉与脂肪的比例管理上。

清华大学北京清华长庚医院全科健康中心主任王焱指出，脂肪并非洪水猛兽，



图片来源于网络。

适量的脂肪储备对人体至关重要。脂肪能储存和供应能量，保护内脏器官，维持体温稳定，促进脂溶性维生素吸收，还能调节激素分泌。不过，一旦脂肪过量，就会引发代谢紊乱、活动能力下降，以及糖尿病、高血压等慢性病风险飙升等一系列问题。

与脂肪相比，肌肉的作用更易被忽视，却与中老年人的健康息息相关。肌肉虽不属于器官，却直接影响全身机能运转。骨骼肌和心肌能够维持骨骼稳定，保障内脏血管、肠道功能正常。肌肉既是糖的储存仓库，也是糖的消耗工厂，其中的肌糖原能帮助身体维持运动耐力，减少蛋白质分解。

随着年龄增长，肌肉流失是不可避免的生理现象。以人体占比最高的骨骼肌为例，若不加以干预，90岁时的骨骼肌将降至30岁巅峰时期的50%左右。而肌肉量不足的老人，在患病、受伤后，会因缺乏足够的蛋白质，康复能力下降。

“肌肉量充足的老人，就像拥有了一座坚固的‘弹药库’，能更好地抵御疾病、加速康复。”王焱进一步说，适当增肌降脂，才是中老年人健康管理的核心任务。

那么，中老年人的肌脂比例控制在多少为宜？

王焱给出了具体的参考标准：40岁到60岁的中年女性体脂率25%左右、四肢骨骼肌占体重的20%到30%为宜，中年男性体脂率20%左右、四肢骨骼肌占体重的25%至35%为宜；60岁以上的老年女性体脂率30%左右、四肢骨骼肌占体重的15%到25%为宜，老年男性体脂率

20%左右、四肢骨骼肌占体重的20%到30%为宜。

王焱建议，中老年人可以在家用体脂秤初步测量体脂率，如需精准数据，最好前往医院，通过人体成分分析仪、双能X射线骨密度仪等专业设备检测。

## “吃”“动”结合是关键

明确肌脂比例的重要性只是第一步，想要真正实现增肌降脂，离不开科学的饮食搭配和合理的运动规划。

王焱表示，临床中经常遇到两类有认知误区的人：一类老年人为了追求瘦，过度节食，这也不吃那也不吃；另一类老年人则抱着“年纪大了不用忌口”的想法，饮食上毫无节制。

“这两种做法都不可取。”王焱强调，中老年人饮食的关键是食物种类多样、搭配合理、进餐规律、饮水足量，每餐吃到7至8分饱。

除了饮食误区，运动方面的认知偏差也很普遍。很多中老年人认为“出门遛弯就是锻炼”，但王焱指出，单纯的慢走，即便持续1到2小时，也难以达到理想的锻炼效果，反而可能因关节长期磨损，影响肢体功能。

真正有效的运动，需要达到一定的心率标准。王焱给出了心率范围计算公式： $(220 - \text{年龄}) \times 60\% - (220 - \text{年龄}) \times 70\%$ 。以50岁人群为例，运动时心率维持在102到119之间，才能起到较好的锻炼效果。他建议，中老年人可选择户外快走、居家高抬腿踏步走等方式进行锻炼。

结合饮食与运动，王焱给出了更具针对性的体重管理方案。

首先，在饮食方面，40岁到60岁的中年人需严控碳水化合物摄入量，每日最好摄入25克膳食纤维，预防内脏脂肪堆积；60岁以上老年人因消化吸收能力下降，建议将蛋白质分散到三餐中，每餐摄入15克到20克蛋白质，每日还需摄入800至1000国际单位的维生素D3。

其次，在运动方面，建议抗阻训练与有氧运动交替进行，且运动前必须充分热身。中老年人每周需进行3次抗阻训练，每次20分钟到30分钟，还可选用弹力带、哑铃等轻负荷器械，比如靠墙静蹲30秒/组，重复5组；坐姿哑铃推举10次/组，完成3组。每周搭配2次有氧运动，如快走、骑自行车，每次30分钟左右。

王焱最后补充，增肌降脂并非中老年人的“专属任务”，长期久坐的上班族等年轻群体也应未雨绸缪，尽早调整生活方式，避免肌肉流失和脂肪过度堆积，降低慢性病发病风险。

来源：科技日报