

56岁的孙楠 瘦了十几公斤

中老年人体重管理 成热门话题 专家教您如何健康减肥

近日，“56岁歌手孙楠暴瘦到认不出”登上热搜，中老年人体重管理成了网友热议的话题。中老年人需要减肥吗？或者说，什么样的中老年人需要减肥？我们听听专家是怎么说的。

1 中老年人如果减肥不当 引起并发症的风险更高

几天前，有网友晒出与孙楠的合影引发热议。孙楠在综艺中透露，自己并非刻意减肥，而是通过“健康饮食+良好作息+适度运动”的自然方式，不知不觉减重20多斤。评论区不少网友感叹“完全认不出”，称其“比之前瘦了太多”“和记忆中的孙楠判若两人”。也有网友想知道他到底有什么秘诀，毕竟上了年纪体重更难减。

带着网友的问题，记者找到了宁波大学附属第一医院内分泌科主任、宁波市肥胖俱乐部负责人励丽。她表示，国家持续推进“体重管理年”三年行动后，肥胖俱乐部接待的减肥群体明显增加，其中也包括中老年人。但对于不同年龄的减重人士来说，标准略有区别。

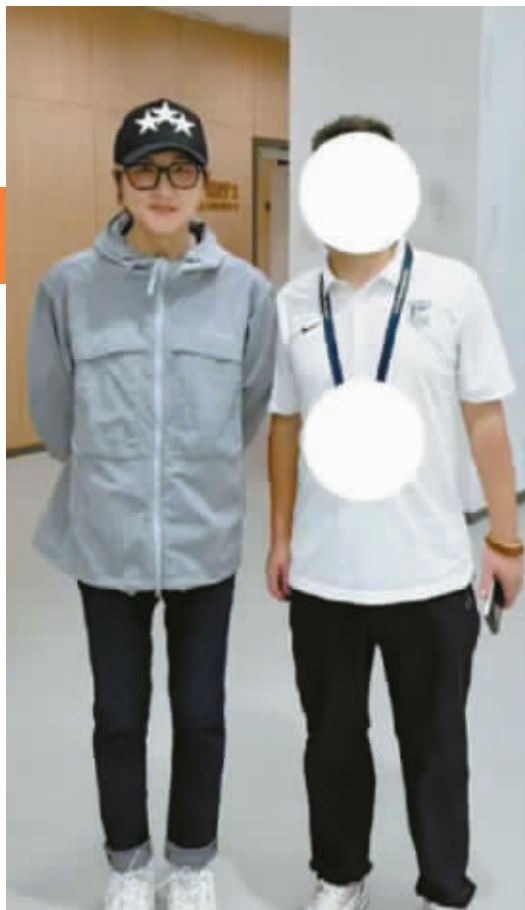
BMI值是衡量一个人是否肥胖的重要指标，在我国指南中，成人BMI的判定标准为 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ 为正常体重范围， $24 \leq \text{BMI} < 28$ 定义为超重， $\text{BMI} \geq 28$ 定义为肥胖。老年人的标准稍有差异，BMI介于23至25之间的，都属于正常范围内。

对于网友提到的中老年人比年轻人瘦得慢，励丽解释是自然现象。人体在20岁后，其基础代谢率每10年下降2%—3%；到了50岁后，其肌肉量以每年1%—2%的速度流失，性激素水平的改变也引发脂肪重新分布。

中老年人不仅体重减轻的效果有限，更可能因不当减重，减去肌肉中的蛋白质，造成肌肉组织流失、大腿肌肉支撑的力量变小，导致肌少症以及骨质疏松等问题。而且随着年龄的增大，体力的下降等原因，跌倒的风险提高，再加上减肥导致肌肉减少，跌倒后更容易引发骨折以及其他并发症。因此，对于中老年人来说，体重管理比减肥更重要。



专家为患者制定科学减肥方案。



孙楠和网友的合影。网络截图

2 “健康饮食+良好作息+适度运动” 是所有年龄层人士减肥的王道

“不管哪个年龄段，减肥的底层逻辑都是一样的。要先检查身体代谢情况，中老年人多伴有慢性疾病。如果有，那么在减重过程中同时需要治疗慢性疾病。”励丽说，体重指数(BMI)接近肥胖临界值的中老年人，更应该侧重于将身体一些异常指标管理好，以远期活得更健康为目标。

51岁的徐先生这几年来偶尔出现过几次心绞痛，几个月前一次在飞行途中再次突发不适，落地后他直奔医院。心血管内科医生检查发现他的左前降支血管75%狭窄，如果任其发展，血管堵塞情况会日益加重，甚至引发心脏骤停。于是，他接受了支架植入手术，血流恢复畅通。

医生告诉他，要想避免这样的情况再发生，就要把体重管理提上日程。为此，徐先生来到励丽门诊寻求帮助，希望通过科学的方式把风险“管理”起来。徐先生身高1.7米，体重达到80公斤，血脂比较高，平时又不爱喝水，血液黏稠。

“就像孙楠提到的，‘健康饮食+良好作息+适度运动’这个组合是体重管理永恒的王道。”励丽告诉徐先生，要将饮食习惯的调整和运动习惯的养成相结合。首先坚决摒弃泡饭、年糕、大饼油条这类传统早饭，照着营养食谱吃，每一餐都要包含蛋白质、碳水化合物、油脂和蔬菜，建议优先摄入蛋白质。

“肌肉含量比较少，日常可以进行一些抗阻训练，来增加四肢和核心的肌肉量。”励丽表示，多学科团队根据徐先生的生活习惯，给出个性化干预建议，通过运动不仅提高肌肉含量，也能达到提升心肺功能的目的。

针对中老年人多病共存的特征，励丽团队在体重管理上发挥综合性医院的优势，联合相关治疗团队一起制定个性化方案。对于体重偏大，代谢障碍、三高人群，除了药物治疗，通过科学的体重管理，可以达到较好的健康预期。对于胰岛素抵抗、多囊卵巢综合征、甲减的患者，可能要付出更多的努力。

由营养师、内分泌科医生、运动师、健康管理师“四师共管”组建的管理团队对于患者的代谢异常等情况进行评估，根据患者的情况提供个性化饮食指导意见，后期一对一进行跟踪随访，结合患者的体能情况制定安全的“运动处方”。

3 体重轻未必代表健康 隐藏的脂肪很危险

宁波大学附属第一医院营养师刘佳宁提醒，肥胖的中老年人减肥不可追求速度。“中老年女性一个月正常的减肥速度为2.5公斤—3公斤，男性在3公斤—3.5公斤左右最佳，采取循序渐进的方式。”

当然，中老年人减肥不是将体重减得越低越好，体重数字小未必代表健康，隐藏的脂肪很危险。刘佳宁指出，老年人要多关注内脏脂肪含量以及体检的一些主要指标。在门诊中，她遇到一些中老年人看起来身板瘦小，但测出来的体脂率并不低，尤其是内脏脂肪这一块，也就是腹型肥胖，通过人体成分分析可以准确判断。

60岁的林阿姨看起来体型匀称，BMI在正常范围，但查出来有脂肪肝。一问生活习惯平时肉吃得不多，爱吃大米饭和甜食，有空就去游泳。刘佳宁分析，严格控制脂肪摄入，会引起饱腹感降低，更易摄入更多的碳水化合物（即糖分）。如果平时的运动量不足，不能被及时消耗掉的碳水会转成脂肪被储存，从而引起脂肪代谢负担。

因此，要增加优质蛋白质的摄入，选择纯瘦肉，如去皮的鸡胸、里脊肉、深海鱼类、虾类等，这些食物脂肪含量低，尤其是饱和脂肪酸含量低，既能提供蛋白质，又不会摄入过多脂肪。在食用油的选择上改为橄榄油、山茶油等不饱和脂肪酸，这些都是“好脂肪”。

另一方面要增加运动方式的多样性，采用“抗阻+有氧+平衡”组合模式。每周3次抗阻训练（如弹力带练习、靠墙深蹲），配合每天6000步中等强度行走，太极拳等柔韧训练可有效改善体质。有研究表明，持续6周抗阻训练能显著增加肌肉量和改善肌肉功能，改善超重和肥胖人群的身体成分，提升静息代谢率。林阿姨针对生活方式干预3个月后，成功减脂增肌，内脏脂肪减少，做到了脂肪肝逆转。

“有些人每天练1小时太极拳，但心率没有达到120次/分钟，就达不到燃脂效果。”刘佳宁提醒，运动也不能“挑食”，但一定要量力而行，必须根据自己的体力和健康状况，谨慎选择运动项目和决定运动时间，建议由专业人士推荐。

记者 陆麒雯 文/摄

分类信息 联系人：姚老师 87682086 截稿时间：工作
13884469746 (微信同号) 日当天16:00
《宁波晚报》分类广告，承接遗失、声明、公告、商务等信息。

顾恩芳 遗失私有住房房屋征收产权调换协议(期房)，编号：北区政房征决20211-0262，房屋坐落：宁波市江北区人和巷35号101；遗失私有住房房屋征收产权调换核算单，补偿协议编号：北区政房征决20211-0262；遗失未登记建筑装修征收补偿核算表，编号：0262-1；遗失宁波市国有土地上房屋征收住宅用房评估报告，编号：0262，声明作废。
吴翠香 (身份证3302031942102****4) 遗失宁波市海曙区联丰股份经济合作社股权证，声明作废。
项洁 遗失士兵证，士字第17000785413号，声明作废。
宁波市 海曙区林辉煌歌舞厅 遗失财务章一枚，声明作废。

声明

傅奇峰：自2025年8月7日起至今，你未来单位上班也未办理任何请假手续，已连续旷工7天。请在2025年8月22日上午10:00前来公司办理相关手续，若未来办理，公司将根据《劳动合同》及公司相关规定，予以解除劳动合同。
宁波公交通成物业管理有限公司
2025年8月19日

注销公告

经董事会表决通过，决定注销本单位。统一社会信用代码：52330282MJ90874047，法定代表人：房企退，住所：慈溪市体育路110-112号。业务主管单位：慈溪市文化广电新闻出版局。债权、债务尽向本单位清算小组申请。
慈溪市房企退国画创作室
2025年8月19日

无主物品认领通知

2025年3月，我所办理一起盗窃案中，在海曙区青林湾西区四期非机动车停放处共查获七组电瓶，具体情况：一组天能牌电池(6-DZM-12A)、一组天能牌电池(6-DZF-12A)、一组振亚牌电池(6-DZF-12A)、一组超威牌电池(6-DZF-12A)、一组振能牌电池(6-DZF-12A)、一组天能牌电池(6-DZF-20A)、一组超威牌电池(6-DZM-12A)，以上七组均内含四个。经过查找比对，无法寻找到失主，属于无主财物。请财物所有人可自公告之日起六个月内，携带财物的合法手续和本人身份证到我所办理相关手续进行认领，逾期未认领的，该无主财物将依法处理。电话：87128561 高警官特此公告。
宁波市公安局海曙区分局望春派出所