

为什么40岁后微胖反而更长寿?

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?先别急,这可能是身体保护你的“长寿信号”。最近,越来越多的研究发现,适度“微胖”的老年人,确实更长寿。



40岁后体重的“长寿黄金点”

男性:
BMI 26.3
腰围**88厘米**
腰臀比**0.90**

女性:
BMI 25.4
腰围**83厘米**
腰臀比**0.85**

40岁后,体重有个“长寿黄金点”

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”(BMI 24—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:**BMI 26.3、腰围88厘米、腰臀比0.90**
女性:**BMI 25.4、腰围83厘米、腰臀比0.85**

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。

身上的“肉”,关键时候能派上不少用场

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”,关键时候能派上不少用场。

►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。

►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。

►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、存在慢性炎症或隐匿疾病,是健康恶化的重要预警信号。

►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。

►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(BMI 20—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。

如何长到“长寿黄金体重”?

►低体重老人(BMI<22.0):

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;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,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。

►适宜体重老人(BMI 22.0—26.9)

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次轻力量训练,举轻物、拉伸、太极、八段锦均可。

►超重老人(BMI>26.9)

饮食建议: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;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。

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;每次运动20—30分钟,微微发热即可,不追求大汗淋漓。

(人民日报)

手掌不同颜色分别对应什么健康信号

通过观察手掌颜色、光泽和状态,能够帮助我们简单判断身体的健康状况。健康人群的手掌状态稳定,呈淡红色或粉红色,颜色均匀、有光泽,用手按压后会变白,松开手就能迅速恢复血色。很多人会问,手掌颜色越深越好吗?当然不是。手掌颜色过深、过浅,都可能是身体发出的预警信号。

手掌发红

手掌的不同位置、不同形态的发红,代表的问题不同。其中,最需要警惕的是肝掌,表现为手掌大小鱼际有片状红斑,多为双手对称出现,按压后发白,松手快速泛红,常见于肝硬化、慢性肝炎等肝脏疾病患者。如果肝掌持续不退,同时伴随蜘蛛痣、浑身乏力、食欲减退、腹胀不适等症状时,要及时就医,排查肝脏疾病。

不过,手掌发红并非肝病专属,全手掌弥漫性发红,可能和高血压、心脏病、发热、喝酒或皮肤敏感有关。如果手指、掌面出现红斑、红疹,则可能是湿疹、系统性红斑狼疮等问题。

手掌苍白

这是生活中最常见的异常掌色,大多与贫血有关,如缺铁性贫血、巨幼细胞贫血。此外,休克、低血压、甲状腺功能减退以及长期严重营养不良,也会导致手掌苍白。

手掌发绀

如果手掌出现青紫、发黑、暗红,可能是身体缺氧的信号,常见于慢性心肺疾病、休克等患者,寒冷或雷诺氏病也可能出现这种情况。

手掌发黄

生活中,不少人会出现手掌发黄的情况,这种症状要区分生理性和病理性两种。如果手掌发黄的同时,皮肤和眼白都出现黄染现象,大概率是黄疸,提示肝胆代谢出现异常。如果仅仅是手掌发黄、眼白不黄,可能是吃多了橘子、南瓜等富含胡萝卜素的食物,也就是胡萝卜素血症。这种生理性的手掌发黄,无需特殊治疗,调整饮食后便可自行恢复。

其他异常掌色

除此之外,少见的异常掌色也需要重视。手掌呈现黑色或局部色素沉着,可能和肾上腺皮质功能减退、黑棘皮病等有关。黑棘皮病提示肥胖、糖尿病或肿瘤风险。如果手掌呈樱桃红、鲜红色,要警惕一氧化碳中毒、酒精中毒等。手掌苍白和发紫交替,多是雷诺现象,可能和雷诺病、硬皮病有关。

需要明确的是,手掌颜色变化仅可作为初步的健康参考,不能作为确诊疾病的依据,很多生理性因素也会造成掌色短暂异常。大家无需对掌色过度焦虑,也不可置之不理。

(健康报)