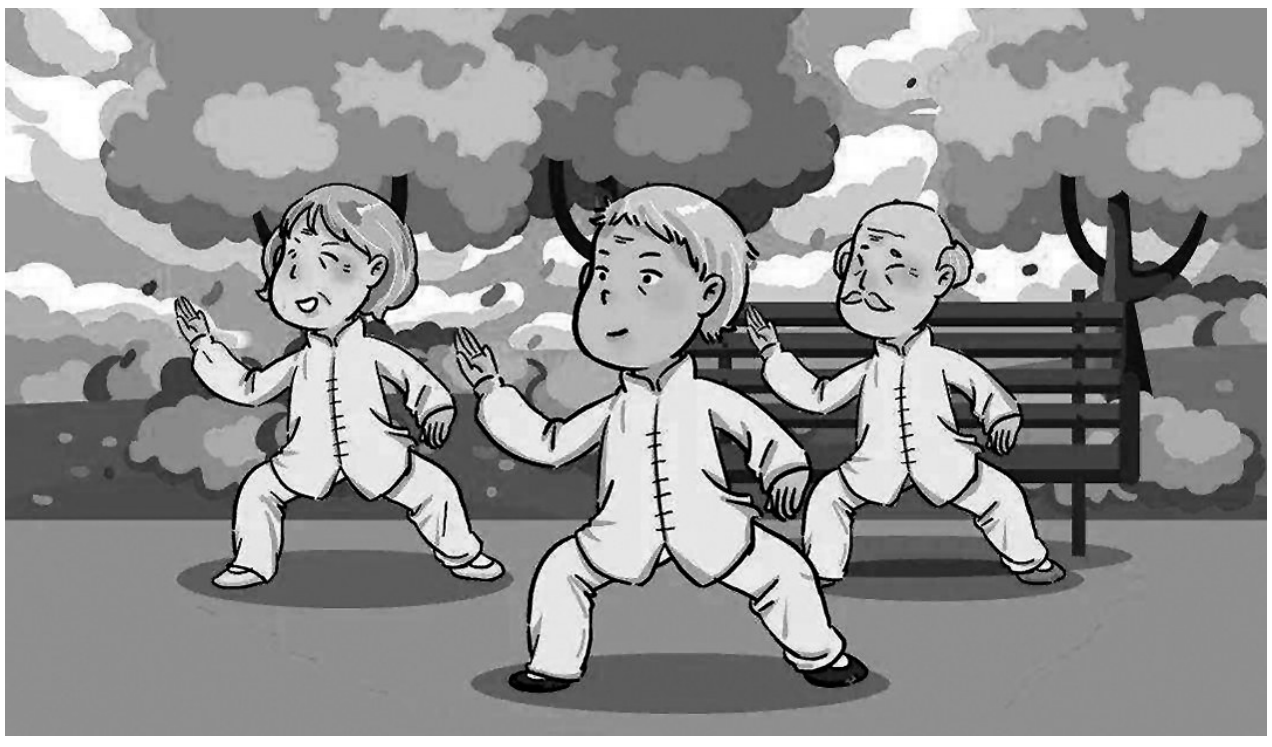
晚晴聚焦

老年人该减肥吗？

咱厝医生解析何为健康身材

当人达到60岁时，我们普遍认为其已步入老年阶段。那么，对60岁老年群体来说，怎样的体重才最健康？当然对于这种情况，众说纷纭，每个人都存在着不同的看法。有些人觉得稍微胖点会更好，因为这样不仅体质好，面色红润的话，也会有富态感；但也有部分人觉得人老了瘦一点会比较好，这样才能在一定程度上减轻关节压力，且不易出现“三高”等疾病。那么，这些说法哪种情况是正确的？



现象 不少老年人热衷减肥

在日常生活中，我们常听到年轻人在讨论减肥话题。对此，不少中老年人常进行劝阻，并深深感到不理解。

“在老一辈人的眼中，胖象征有福气，所以减肥这件事并不重要。”家住福景小区的陈某丽阿姨告诉记者，曾经她总是劝自己的家人多吃一点，吃饱一点。有时家人明明已经吃饱了，但她还是会特意再为他们添上一碗饭。同时，她也不会过度在意自己的身材，认为自己胖一点，面色红润，显得富态，说明精神好、抵抗力强，有个小毛病都能扛得住。

“现在，我是越来越热衷减肥、运动了。”然而，近年来，她改变了自己的看法，“自从从村里搬到城里后，我经常跟着小区里的老友们运动、跳操等，渐渐地改变了自己的想法。其实不仅对于年轻人而言，对中老年人来说，身材管理也是需要的。”

热议 老年人“瘦”好还是“胖”好？

对于很多人来说，迈入老龄后的一个明显特征就是身体开始变胖。对此，记者咨询了晋江市中医院消化内科主治医师谢安妮。她从事临床工作20余年，于晋江市中医院健康管理中心工作10多年，为健康管理中心总检医师。她坦言，“变胖只是表面现象，究其根本原因，是因为人上岁数后，身体机能变差，身体运行效率变低，代谢减缓，所以易出现肥胖症状。”

不同老年人对肥胖现象的解读不同。近日，记者随机对在体育馆运动的一支老年广场舞队伍进行采访。67岁的朱女士表示，她就不喜欢自己过瘦的身材，很羡慕胖子们的富态。而以张阿姨等为代表的另一些人则认为老年人变胖不好，易对骨骼造成较大压力，千金难买老来瘦。

与此同时，在采访中，记者发现很多老友并没有觉得体重和寿命之间存在联系。对此，谢安妮表示，首先长寿与体重之间是有着紧密关联的，并会随着年龄的增长联系得越来越紧密。同时关于瘦子长寿的说法，也是需要进行具体分析的，不可盲目下定论。

解析 老年人微胖好处多多

谢安妮介绍，并不是说老人长胖就好，能吃是福不一定是健康。例如糖尿病、脂肪肝、高血压、高血脂、胰腺癌、肠道疾病等诸多慢性疾病的发生发展，都与肥胖脱不开关系。一旦患上这些疾病，势必会造成全身系统的健康紊乱，从而影响寿命。

而老年人过瘦有何危害？“老年人太瘦也不是一件好事，因为过度消瘦的老人抵抗力低下，从而患上其他疾病，并且大多是由于人体营养不足导致，所以老年人的生活质量也会逐渐降低。如果老年人太瘦就会减少体内新陈代谢和生理功能的降低，可能会出现精神不振、容易疲劳和头晕目眩的现象。此外，过瘦还是造成骨质疏松和骨关节炎症的重要原因。”

那么体重在什么范围内的老年人群，最健康长寿呢？谢安妮坦言，有研究结果表明，适当的体重是决定寿命长短的关键，过胖过瘦都不好，微胖才最健康。当肥胖影响到身体的健康时，无论是年轻人还是中老年人，都需要合理减肥。老人对体型的控制是非常重要的，不要过胖，也不要过瘦，才是最正确的选择。

晚晴话题

快来晒晒春节全家福！

春节假期，儿孙满堂、家人团聚、张灯结彩……是随处可见的景象。老年人最盼团圆。今年春节你们是怎么过的呢？不如一起来和老友们晒晒幸福！可以是家人团聚的全家福合影，也可以是一段心得体会，或是几句对家人亲友的祝福。一起参与本周互动话题聊聊吧！若想投稿，欢迎添加微信B84552165，或通过邮箱84552165@qq.com，发送个人观点给记者。届时，我们会遴选留言，刊发见报，并为上榜的读者送出精美礼品；同时，还会邀请相关专家为大家答疑解惑，欢迎继续关注。

健康问答

老友春天适合吃什么食物？

蔡女士：想问适合春天吃的食物有哪些？

晋江市中医院蔡文墨医生：春天是万物复苏的季节，有些食物也是应季的美味，那么，在春天吃什么食物对身体好呢？春笋、韭菜、荠菜、莴笋等都是不错的选择。老年人春天可采用平补饮食。具有这种作用的食物有：荞麦、薏仁等谷类，豆浆、赤豆等豆类，橘子(包括金橘)、苹果等水果，以及芝麻、核桃等，可长期食用。如有阴虚、阳虚、气虚、血虚者，也可选食。

医讯

晋江市医院晋南分院开展周末无休健康体检服务

本报讯 为更好地服务广大群众，自2月5日起，晋江市医院晋南分院健康管理(体检)中心每周六、周日正常开展健康体检服务。

据悉，工作时间为周一至周日：上午8:00—12:00；下午2:00—5:00(国家法定节假日除外)。服务内容包含各类健康体检、入职及入学体检、公务员录用体检、教师资格体检、从业人员预防性健康体检(健康证)等。市民朋友可自行预约咨询。

为切实做好疫情防控工作，避免交叉感染，请前往体检的市民携带身份证，并务必戴好口罩，主动出示健康码、行程码，同时在一楼入口处配合测量体温。若出现体温异常、咳嗽等症状，建议治愈后再进行体检。

健康课堂

老友春季养生知多少？

春回大地，气温回升。此时各种病毒、细菌生长繁殖活跃，人体的免疫力和抗病能力常会下降。因此，许多人也说春季是许多疾病发生的温床。特别是流感、上呼吸道感染，并发病毒性心肌炎及其他疾病(冠心病、肺心病等)。

对此，记者邀请了晋江市中医院副院长，中医主任医师，中医外科、皮肤科专家蔡文墨，为老友讲解春季养生的一些注意事项。

医生简介

蔡文墨 晋江市中医院副院长，中医主任医师，中医外科、皮肤科专家

擅长：应用中医药和中西医结合治疗疮疡疾病、乳房疾病、瘿瘤疾病、皮肤性病、肛肠疾病、泌尿男性病、周围血管病和其他外科疾病，并取得较好的临床疗效。临症中，注重“中医的整体调节、中气转枢升降的功能、阳气是人体的根本”理论应用。

顺应四季变化 做好保健养生

蔡文墨坦言，春天，是指从立春之日起，到立夏之日止，包括了立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨等六个节气。因此，中医养生学认为，春季养生应注重“养阳气、重养肝、防风湿、勤锻炼”四个原则。

此外，春季大多数地区的大气压、风速、温差均处于极不稳定的状态，变化多端的气候常会导致情绪上的波动。因为气候与人的健康关系密切，只有顺应四季阴阳变化，做好保健养生，才能促进身体健康。

提醒：六要点需注意

蔡文墨建议，首先，要注意防风保暖。春初气温依然偏低，老年人宜穿戴轻松、柔软、保暖的衣帽鞋袜，保持身体暖和，不受风邪侵袭，以达到预防保健之目的。

其次，要讲究饮食。春季是寒温的季节。“高年之人，其气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食之资气血。若生冷无节，饮食失宜，调停无度，会成疾患。”故应注意养生保健，切不可暴饮暴食、生冷无节、饮酒无度、不辨食性、自损健康。

此外，要适当运动。春天百花盛开，人们宜到户外活动。因为适量运动不但能调整大脑皮层的活动状态，提高个体免疫与抗病能力，还可改善心肌的供氧状况，预防和延缓动脉粥样硬化并减少心脏病的发生。

同时，心理调适必不可少。老年人肝血渐衰、肝气失调，会出现胸闷不乐、烦躁易怒、头昏目眩等肝气郁滞及肝阳上亢等症状。因此，要特别注意调适心理，稳定情绪免受刺激，积极寻求闲情逸致，以调养肝气。并且，要注意休息。春季若患流感等上呼吸道疾病，除药物治疗外，还要特别重视休息和多饮水，这对减少心绞痛的发生有积极意义。

最后，要做到及时就医。当老年人有上呼吸道感染等病症后，若出现胸闷、心悸、气短、气喘、心律不齐等症状时，应及时到医院检查治疗，切勿拖延或胡乱吃药，以免贻误病情，造成严重后果。

多名专家本周末将到晋江市中医院坐诊

本报讯 2月26日(星期六)上午8:30—12:00，福建省妇幼保健院中医科许金榜教授将来晋江市中医院坐诊，出诊诊室为晋江中医院门诊三楼妇科门诊。当天上午，福建医科大学附属第一医院泌尿外科薛学义主任也将莅临医院坐诊、手术。出诊诊室为晋江市中医院门诊五楼名医工作室。2月27日(星期日)上午8:30—11:00，福建医科大学附属第一医院男科唐松喜教授将莅临晋江市中医院坐诊、手术。

许金榜，医学博士，美国德克萨斯大学博士后，主任医师，硕导。擅长：中西医结合治疗多囊卵巢综合征、不孕不育、卵巢早衰、月经不调、习惯性流产、更年期综合征等治疗。薛学义，福建医科大学附属第一医院泌尿外科主任，泌尿系肿瘤及微创泌尿外科学术带头人，主任医师，教授，博士生导师。擅长泌尿生殖系统肿瘤早期诊断、根治手术和综合治疗等。唐松喜，福建医科大学附属第一医院副主任医师，硕士生导师。擅长男性性功能障碍、男性不育、生殖器畸形等治疗。

温馨提示：请前来就诊患者携带以往病历、检查报告等，以方便医师诊断。

本版由本报记者吴清华采写