

# 百岁老人“随性吃喝”引羡慕？

## 专家提醒：别被小概率的幸运特例带偏节奏

记者专访复旦大学附属华东医院老年病科骨科专病主任医师洪维，为大众拨开迷雾，揭示被极端个例掩盖的、真正靠谱的长寿科学基石。全球大量循证医学证据明确指出，不健康生活方式（如每日饮用奶茶咖啡、长期重口味饮食等），是导致心血管疾病、糖尿病、骨质疏松等慢性病的核心危险因素。洪维强调，大众若将小概率的幸运特例误解为可效仿的普遍规律，可能违背“健康生活方式是长寿基石”的根本科学共识。

### “快乐水”让骨骼变脆

报道中百岁老人常喝的奶茶、可乐、咖啡，从骨代谢专业角度来看，其中含有的高糖、高磷成分及过量咖啡因，正对老年人骨骼构成“三维伤害”。

一方面，大量糖分在体内代谢会产生酸性物质，身体为维持酸碱平衡，需从骨骼中调动钙来中和，导致血钙持续流失；长期高糖饮食还会增加糖尿病风险，而糖尿病会直接抑制骨形成，让骨骼变得脆弱。另一方面，碳酸饮料等普遍含有高磷成分，长期摄入会破坏体内钙磷平衡——过量磷与钙结合形成不易吸收的化合物，导致血钙水平下降，进而刺激骨骼加速分解，显著增加骨质疏松风险。此外，过量咖啡因会促进尿钙排泄，长期大量饮用会让钙质流失陷入“入不敷出”的困境。

洪维特别提醒，老年人本身骨量就在自然减少，叠加上述三重因素后，骨骼脆性会显著增加，骨折风险大幅上升。报道中的老人未出现明显问题，仅为个体耐受度差异，不能因此否定这些物质对老年骨骼的普遍危害。

日前，一位百岁老人“可乐奶茶当水喝、常点外卖”的报道刷屏网络，让无数网友直呼“羡慕嫉妒恨”。在大家纷纷感叹老人家“天赋异禀”的同时，医学专家却敲响了警钟：这种“幸存者偏差”式的个案，可能是公共健康传播中甜蜜的陷阱，容易弱化大众对长期、系统性健康管理的重视。

### 胃口好并非零风险

老人胃口好、体重适中，总体而言是营养摄入和代谢基础较好的表现，但这并不意味着完全没有健康风险。洪维指出，健康体重关键在于“质”与分布部位，而非单纯的“量”。

理想的老年人体重应符合适宜 BMI 标准：60—79 岁老年人建议 20—26.9kg/m<sup>2</sup>，80 岁以上老人建议 22—26.9kg/m<sup>2</sup>。更重要的是身体成分比例，老年人的“最佳状态”是“精肉”多、“肥膘”少，腰围纤细且下肢肌肉充实。若体重适中但肌肉量少、脂肪多（尤其腹部脂肪堆积），或呈现“肚子大、双腿细”的体形，反而会增加跌倒和骨折风险。

洪维提醒，老年人饮食需避免两个极端：既不能因胃口好就不加节制、暴饮暴食——这会加重胃肠道负担，引发消化道紊乱，长期暴食还可能导致肥胖、糖尿病、高血脂症等代谢问题，甚至增加患阿尔茨海默病的风险；也不能盲目追求“老来瘦”，过度忌口易导致营养不良和肌少症，而肌少症会显著增加感染、跌倒甚至死亡的风险。

### 筋骨并重十分关键

如今，“肌少—骨质疏松症”已成为老年

健康领域的关注热点。为何中老年人群追求健康老龄必须“筋骨并重”？洪维解释，俗话说“骨肉相连”，肌肉和骨骼不仅起源于同一种间充质干细胞，在生理功能上更是“黄金搭档”——解剖位置相邻，彼此密切影响、相互依存。

从生理机制来看，肌肉是骨骼的“守护者”：肌肉收缩产生的力学刺激，能直接促进骨形成、维持骨密度；充足的肌肉量可增强关节稳定性，减少跌倒风险，进而降低骨折概率。反之，肌肉量流失会导致骨骼缺乏必要刺激，加速骨量丢失，加重骨质疏松；而骨质疏松骨折后，活动减少又会加剧肌肉萎缩，形成恶性循环。

中老年人随着年龄增长，肌肉量每年以 1%—2% 的速度流失，骨量也呈自然下降趋势，二者功能衰退会同步影响身体的运动能力、平衡能力和抗风险能力。而均衡营养（足量优质蛋白、钙、维生素 D）与适量运动（有氧+抗阻+平衡相结合），是维持肌骨健康的核心关键。

### 需多维度健康评估

老年人常面临多病共存、功能衰退的状况，科学评估整体健康状况需超越“有无大病”的传统思维。洪维介绍，华东医院的“老年综合评估”门诊提供了优质范本，涵盖躯体

健康、功能状态、心理健康、营养、用药等多个维度。

对于普通家庭，洪维建议建立“全面观察、多维关注”的意识，从四方面关心老年人：一是观营养，重点关注饮食结构是否均衡，而非仅看饭量或体重；二是察肌力，留意老人走路速度、站立稳定性及握力情况；三是聊认知，多与老人交流，观察其记忆力、表达能力和情绪变化；四是排隐患，排查居家环境中的跌倒风险，同时给予充分心理支持。

### 健康要靠科学养生

个体的“长寿基因彩票”是罕见的奇迹，而“均衡营养、适度运动、平稳心态、早筛早治”才是普遍且可靠的健康路径。洪维给出了具体建议：

饮食上，在保证足量钙、维生素 D 和优质蛋白的基础上，需对高糖、高磷、高油食物及过量咖啡因保持警惕，即便胃口好也应遵循“适量均衡”原则，建议每天做到“3 拳主食、2 把蔬菜、2 掌心荤菜、1 拳头水果、1 个鸡蛋、2 杯牛奶、1 勺油”，每周摄入 25 种以上食物。

运动上，任何饮食都无法替代负重和抗阻训练对骨骼肌肉的直接刺激，建议每天快走 7000 步，避免久坐，边晒太阳边运动效果更佳。锻炼强度以“三微微”为标准：微微出汗、微微心跳、微微气喘，锻炼前需做好热身拉伸。可选择快走、游泳等有氧运动，搭配举水瓶、弹力带等抗阻训练，以及单腿站立等平衡训练，每周坚持不少于 2 次，每次 30—60 分钟。

本报记者 左妍  
特约通讯员 吉双琦

## 江畔添冰场 解锁新玩法

新年伊始，2026 北外滩江畔冰雪季活动人气火爆，一片 450 平方米的冰场直接搭建在泊于黄浦江的平板船之上，市民游客与青少年溜冰爱好者滑行其间，与陆家嘴核心地标建筑轻松同框。独特的江畔冰雪体验，让这里成为魔都冬日浪漫的打卡地之一。

杨建正 摄影报道



## 上海市小学生爱心寒托班来啦

2月2日至13日开班 即将开始报名

本报讯（记者 陆梓华）为缓解本市小学生假期“看护难”问题，引导和帮助小学生度过一个安全、快乐、有意义的寒假，团市委、市教委等单位将于 2026 年寒假期间继续在全市范围内开办上海市小学生爱心寒托班，办班时间为 2 月 2 日至 2 月 13 日，共 10 个工作日，具有本市小学学籍的学生可以报名。

各办班点的正式报名时间原则上不得早于 1 月 19 日，具体时间以各区公布为准。爱心寒托班采用线上报名的方式，除金山

区和南汇新城镇外，请在“随申办市民云”App 和支付宝、微信上的“随申办”小程序搜索“xx 区旗舰店”申请办理，例如“浦东新区旗舰店”“徐汇区旗舰店”等；金山区请在“随申办市民云”App 搜索“金山区旗舰店”申请办理；南汇新城镇（海立方园区办班点、临港投控园区办班点、陆家嘴新辰办班点）请在“随申办市民云”App 内搜索“临港新片区旗舰店”申请办理。

线上报名完成后，是否需要线下确认由各办班点结合自身实际情况公布，请家长留意。

## 海姆立克急救法更新了 “5 次背部拍击+5 次腹部冲击”循环交替

被称为“生命的拥抱”的海姆立克急救法，是抢救气道梗阻的标准方法，效果立竿见影。这几天，“海姆立克急救法更新了”冲上社交媒体热搜，其核心流程、操作细节均有了不小调整。

气道异物梗阻是日常生活中常见的致命意外之一。老人和小孩由于吞咽功能较弱或缺乏安全意识，是气道异物梗阻的高危人群。当气道完全堵塞后，患者不能呼吸和发声，缺氧超过 4 分钟即可导致不可逆脑损伤，超过 10 分钟则导致脑死亡。黄金抢救时间只有 4 分钟。

海姆立克急救法是抢救气道异物梗阻的标准急救技术，由美国胸外科医生亨利·海姆立克于 1974 年发明，至今已挽救全球

无数生命。其核心原理为：通过腹部冲击膈肌下软组织，使胸腔腔压力骤然升高，形成肺部强力气流，将气道异物冲出，解除气道梗阻。日前，美国心脏协会（AHA）与国际复苏联盟（ILCOR）联合更新 2025 版急救指南，优化其操作流程——其中，将传统单纯腹部冲击，调整为“5 次背部拍击+5 次腹部冲击”循环交替，直至异物排出；若患者意识丧失，则立即呼叫 120 并启动心肺复苏……

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院急诊医学科副主任郭健主任医师解释，调整操作流程的理由为：背部拍击可提高解除气道异物梗阻的成功率，并减少腹部冲击可能导致的内脏器官损伤。

具体的操作根据人群的不同和年龄差异有所区分

#### ■ 成人及 1 岁以上儿童操作步骤：

- 背部拍击时让患者前倾，头低于胸部，施救者站在其身后，用掌根在肩胛骨之间用力拍击 5 次。
- 若异物未排出则开始腹部冲击，施救者立即双脚前后开立，采用“剪刀石头布”定位法（剪刀：食指和中指并拢放在肚脐上方两横指处；石头：握拳，拇指侧拳眼对准定位点；布：另一手包住拳头，快速向内向上冲击 5 次，冲击深度 4—6 厘米）。
- 拍背与冲击循环交替，直到异物排出或患者恢复呼吸。若患者失去反应，应立即拨打 120 并开始心肺复苏（CPR）。

■ 1 岁以下婴儿、孕妇和肥胖者禁止腹部冲击。1 岁以下婴儿若出现无哭声、呼吸微弱或脸色青紫等情况，新版指南的做法是：

- 立即将婴儿面朝下放在前臂上，头低于躯干，用掌根在两肩胛骨间拍击 5 次。
- 若异物未出，翻转婴儿面朝上，用掌

根在胸骨中下段进行 5 次胸部冲击。

- 循环“5 次背部拍击+5 次胸部冲击”直至异物排出；若婴儿失去反应，应立即拨打 120 并开始心肺复苏（CPR）。

对于孕妇及肥胖者，将腹部冲击改为胸部中央冲击，通过胸腔腔压力变化排出异物，避免压迫腹部损伤胎儿或脏器。

■ 新版指南提出，若患者能正常咳嗽、发声，说明气道未完全堵塞。此时无需施救，鼓励其自主咳嗽即可，仅当发展为重度梗阻时再采取行动。严禁患者清醒时抠喉，或咳嗽时拍背，新版严格强调“能咳不救”避免加重梗阻。

2025 年新版国际急救指南认为，公众广泛参与是挽救生命的核心关键，希望大家牢记急救口诀：“一岁以上拍背冲腹，一岁以内拍背压胸，孕妇肥胖拍背冲胸，各 5 次循环交替，昏迷者拨打 120 并进行 CPR。”  
本报记者 邵阳