



## 高龄老人体重标准发布,每月至少测两次

或厌食;四是慢性病与老年综合征高发,多重用药等问题突出;五是生理储备能力下降,应激(如感染、手术)时恢复能力差,易出现并发症。

专家指出,若沿用普通成年人标准,一位 BMI 为 21 的老人看似正常,实则可能已处于营养不良风险中;一位 BMI 为 27 的老人看似超重,但若肌肉质量良好,反而可能处于相对健康的状态。大量研究表明,在高龄老人中,轻度超重(BMI 在 25 至 30 甚至略高于 30)可能具有保护作用,与较低死亡率相关。当然,BMI 过高也并非“福态”,可能造成代谢负担加重,增加糖尿病、高血压、高血脂风险,加重心血管系统负荷,还可能导致关节疼痛、行动迟缓。

为高龄老人设立专属 BMI 标准,是为了避免误判、早识别风险、防止盲目减重。“千金难买老来瘦”与“胖是福气”等传统观念都是健康误

区,高龄老人应保持适宜体重,这样才能显著提升生活质量与生存预后。结合《标准》,专家对高龄老人的体重管理提出了 3 点建议。

**科学监测** 建议老人每月至少测两次体重,最好是在清晨空腹、排泄后,穿单衣,使用校准电子秤。若近 3 个月体重变化超过 5%或患病、服用利尿剂、激素等药物,应增加监测频次。每年至少测一次身高,测量时,免冠脱鞋,三点贴墙(足跟、臀部、枕部),卧床者可采用卧位测量法。专家提醒,体重短期内明显下降,往往是疾病早期信号,如肿瘤、慢性感染、甲亢、消化系统疾病等,需及时就医。

**规律运动** 运动是维持肌肉、预防跌倒、延缓衰弱的关键。专家推荐以下运动:有氧运动,每日 30 分钟,如散步、太极拳、八段锦;抗阻训练,每周 2 至 3 次,如弹力带、坐站练习;平衡训练,如单脚站立(扶椅)、屈膝;灵活性训练,如伸展、关节活动操。卧床老人可在家人辅助下进行被动活动,如抬腿、勾脚。慢病患者在运动前应评估血压、心功能,遵医嘱进行;体弱者应循序渐进,避免疲劳,最好在监护人陪同下锻炼。

**营养干预** 合理的膳食结构是维持健康体重的关键。高龄老人常因味觉减退、咀嚼吞咽困难、消化吸收差等问题导致营养摄入不足。建议选择高营养密度、高生物利用率、易消化的食物;保证优质

蛋白摄入,每日每公斤体重 1.2 至 1.5 克,推荐“321 蛋白法则”,即 3 两瘦肉(优先选择鱼、禽)、2 杯奶(低脂奶或酸奶)、1 个鸡蛋;饮食多样化,保证蔬菜、全谷物、豆制品摄入;每日 5 至 6 餐,避免一次性进食过多。若老人长期食欲差,应及时就医排查原因,必要时可通过营养制剂补充。

**睡眠呼吸暂停综合征** 会严重影响睡眠质量,甚至可能引发心血管疾病等。《欧洲呼吸杂志》子刊:开放研究》近期刊登的一篇论文称,吹奏管乐器能减轻睡眠呼吸暂停症状,比如每天吹 15 分钟海螺,可以让人睡得更安稳。研究人员解释,这背后的作用机制,可能是吹奏管乐器能增强气道附近的肌肉功能,而较强的肌肉能保证气道畅通,从而减少呼吸中断的次数。因此,除海螺外,吹奏其他管乐器也会产生上述效果。

(摘自《健康时报》)

## 白天吹海螺,晚上睡得香

睡眠呼吸暂停综合征会严重影响睡眠质量,甚至可能引发心血管疾病等。《欧洲呼吸杂志》子刊:开放研究》近期刊登的一篇论文称,吹奏管乐器能减轻睡眠呼吸暂停症状,比如每天吹 15 分钟海螺,可以让人睡得更安稳。

研究人员解释,这背后的作用机制,可能是吹奏管乐器能增强气道附近的肌肉功能,而较强的肌肉能保证气道畅通,从而减少呼吸中断的次数。因此,除海螺外,吹奏其他管乐器也会产生上述效果。

(摘自《云南老年报》)

行积极管理。尽管药物治疗不断进步,但最核心且具有性价比的措施仍是积极改变生活方式。

**管住嘴** 减少精制碳水(如白米、白面)和糖分摄入,增加全谷物、豆类、蔬菜和水果的比例。

**迈开腿** 每周至少进行 150 分钟中等强度有氧运动(如快走、骑行、游泳),并配合每周至少两次抗阻训练。

**守好心** 一定要重视压力管理,长期压力过大会增加压力激素分泌,诱发胰岛素抵抗和腹部脂肪堆积。可通过规律作息、冥想等方式改善压力状态,维持代谢稳定。

(摘自《生命时报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 多名女性爆料被人利用 AI 造“黄谣”

8 月 30 日,台球运动员王思诺公开发布视频,表示自己正深陷恶意 AI 造“黄谣”风波,有人利用人工智能伪造她的淫秽视频并肆意传播。该事件冲上热搜榜,引发广泛关注。

目前,王思诺已委托律师开展证据保全工作,并正式启动法律程序维权。同时,警方也已立案,进入取证调查与侦破阶段。

记者梳理公开资料发现,通过“AI 换脸”“AI 脱衣”等方式造“黄谣”的情况已不是个例。

今年 3 月,模特叶某发视频称,自己被人利用“AI 换脸”制作淫秽视频并大量传播,造成严重困扰,已经收集证据并报警。经鉴定,该视频确系拼凑伪造。

记者近日调查发现,网络上专门的 AI 软件,为生成“黄图”“造黄谣”提供技术便利。该软件提供的服务主要包括两种:一种是上传正常人物照片后,可以“AI 脱衣”;另一种则是“AI 换头”,将别人的肖像换到他人的身体上。

除此以外,网上还有不少商家提供用于“AI 换头”的素材库,其中多是些黄色图片和视频。

对此,北京航空航天大学法学院副教授吉冠浩介绍,用 AI 造“黄谣”并传播的自媒体和个人,可能对他入构成民事侵权;符合一定条件的还可能违反治安管理处罚法,对其可处行政拘留及罚款;情节严重的还可能触犯刑法,构成传播淫秽物品

罪、侮辱罪或诽谤罪。

他还提到,作为传播载体的平台,如果未及时删除已知侵权内容,需与传播者承担连带责任;纵容传播可能因“未履行信息内容管理义务”被主管部门处罚;算法主动推荐淫秽内容,可能构成帮助信息网络犯罪活动罪。

在北京瀛和律师事务所合伙人王利华看来,目前对制作、传播 AI“黄谣”的当事人、自媒体及平台的处罚力度存在不足。部分案件仅以警告、小额罚款、封禁账号为主,未形成足够震慑;对平台的处罚多针对具体事件,缺乏常态化监管和高额罚款,难以倒逼平台落实主体责任。

(摘自《法治日报》)

## 孩子路边踢球致外卖小哥骨折,过失侵权



小高和小蒋都是小学生,事发当天,两人相约放学后在家附近一处街边踢球。然而玩着玩着,球突然朝着非机动车道滚了过去,此时,外卖员林先生恰好骑着电动自行车路过,车辆压到滚来的皮球,林先生连人带车翻倒在地。

据介绍,当时没有家长在现场,是路人拨打了报警电话,由救护车送林先生去

医院。

林先生被诊断为左小指的指骨骨折,并进行了内固定手术,陆续花费了 1.4 万余元的医疗费。而他的损失还不止于此,因为手部受了伤,林先生在一段时间内都无法配送外卖,耽误了不少工作。

林先生出院后未能与小孩家长就赔偿问题达成一致。遂将两个孩子及其监护人诉至法院,请求判令对方赔偿医疗费、护理费、误工费、电动车修理费等各项损失共计 3.5 万余元。

江苏省江阴市人民法院

审理认为,小高和小蒋在街边相互传球,应共同负有防范足球脱离两人控制致人损害的共同注意义务,但他们却让球脱离控制后滚到了车道上,与林先生正常驾驶的电动自行车相撞,致使林先生摔倒受伤,对此,小高和小蒋成立共同过失侵权,而林先生不应承担责任。他们的监护人应对林先生的损失承担连带赔偿责任。法院最终判决,由小高和小蒋的监护人赔偿林先生受伤造成的各项损失合计 3.5 万余元。

(据央视新闻 9.9 讯)

## 交通事故虽无责,为何仍要被判“赔”

侯某驾驶两轮摩托车与毋某驾驶的汽车相撞,造成侯某受伤、两车损坏的交通事故。经交警部门认定,侯某承担该事故的全部责任,毋某无责任。事故发生后,侯某随即住院治疗,22 天共花费医疗费 8237 元。经鉴定,侯某构成十级伤残。另查明,案涉车辆所有权人为刘某,该车辆在被告某保险公司投保有交强险。因各方未就赔偿事宜达成一致意见,引发诉讼。

河南省焦作市中站区人民法院经审理认为,原告侯某与毋某发生交通事故,虽然交警部门认定毋某无责任,但因其驾驶的车辆在被告某保险

公司投保交强险,故被告某保险公司应在交强险无责范围内对侯某的损失承担赔偿责任。侯某要求赔偿医疗费 1800 元、车损 100 元、伤残赔偿金 1.8 万元,没有超过交强险无责限额,故应由某保险公司在保险范围内承担赔偿责任。最终,法院依法判决某保险公司于本判决生效之日起 10 日内赔偿侯某 1.99 万元。

什么是交强险“无责赔付”? 如何理解赔付逻辑?

陕西丰瑞律师事务所高级合伙人朱长江介绍,交强险的“无责赔付”是指在交通事故中,即使被保险车辆被认定无事故责任,保险公司仍要在



交强险的责任限额内承担赔偿责任。无责赔付的对象是交通事故的受害人(包括事故另一方的机动车驾驶人或乘车人、非机动车驾驶人或行人等)。交强险的无责赔付限额中,医疗费用赔偿限额为 1800 元;财产损失限额为 100 元;死亡、伤残赔偿金额额为 1.8 万元。需要注意,购买交强险是法律强制要求。

(摘自《华商报》于震/文)

## 女子炫耀多次带打火机登机被拘留