

老年人应该寻找适合自己的活动方式，通过有针对性的身体锻炼，既注意了安全，又可以有效、显著地降低跌倒风险。如：动态及静态的平衡练习、核心力量练习、下肢力量练习、柔韧性练习、协调练习等。

【科学依据】

【关键事实】

- 运动有利于身心健康，维持健康体重取决于机体的能量平衡。
- 体重过轻或过重都可能导致疾病发生风险增加；低体重和肥胖增加老年死亡风险。
- 超重和肥胖是慢性病的独立危险因素。
- 增加有规律的身体活动可以降低全因死亡风险；久坐不动会增加全因死亡风险，是独立危险因素。
- 增加身体活动可以降低心血管疾病、2型糖尿病和结肠癌、乳腺癌等癌症的发病风险；有效消除压力，缓解抑郁和焦虑，改善认知、睡眠和生活质量。

体重和身体活动与健康密切相关，体重过轻或过重都会对健康产生显著影响。关于体重、身体活动与健康的关系，科学证据充足。

（一）我国居民能量摄入量、体质指数以及身体活动现状分析

1. 我国居民能量摄入量现状

2015年中国居民营养与健康状况监测的数据显示，目前我国居民平均每标准人（轻体力活动男性）每天能量摄入量为2007kcal。

2. 体质指数和超重率的变化趋势

根据中国健康与营养调查（CHNS），近30年来9~15省的监测结果表明，我国成年人（18~65岁）BMI和超重率在逐年增加。1991年的调查显示我国成年人BMI平均值为21.5kg/m²，2018年为24.5kg/m²，增加了3kg/m²。不同性别成年人BMI和超重率（按中国标准）变化趋势见图1-10。

《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，全国18岁及以上居民超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%，比2012年分别上升了4.2和4.5个百分点；6~17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%，比2012年均上升了1.5个百分点；6岁以下儿童超重率和肥胖率分别为6.8%和3.6%。1985—2014年全国6次中国学生体质与健康抽样调查也发现，青少年的超重、肥胖呈明显上升趋势（图1-11）。不论成人还是儿童青少年，超重和肥胖率均显著增加。