

中国营养学会发布指南

高龄老人 体质指数适宜范围 22~26.9

新华社成都9月17日电 推荐中国高龄老年人BMI适宜范围为22.0至26.9,高龄老年人每年至少测量一次身高、每月至少测量两次体重……中国营养学会17日在四川省成都市发布《中国高龄老人人体质指数适宜范围与体重管理指南》,给出中国高龄老人人体质指数适宜范围和体重管理的指导建议。

根据指南,高龄老人指实足年龄大于或等于80岁的人。体质指数(BMI)是一种计

算身高体重的指数,即体重与身高平方的比值。体质指数适宜范围指不良健康结局的发生风险相对较低的处于某一特定范围内的人体(群)BMI。

指南主要起草人之一、中国疾病预防控制中心副主任施小明在当日由中国营养学会举办的新闻发布会上介绍,我国面临人口老龄化、高龄化态势,80岁及以上高龄老人机体退行性变化导致低体重现象普遍,增加高龄老人多种慢性病发病及死亡风险。制定

我国高龄老年人的BMI适宜范围与体重管理标准,不仅填补高龄老年人健康标准的空白,也为我国养老服务体系建设提供科学支撑。

“指南主要包括年龄计算、体质指数指标测量、体质指数适宜范围确定、体重管理等,并提供适合高龄老年人的膳食营养、身体活动等可干预因素的指导建议。”施小明介绍。

指南主要起草人之一、中国疾病预防控制中心营养学首席专家赵文华介绍,现行相关

BMI标准指南主要适用于儿童和成年人,不适用于高龄老年人,尚未有专门针对高龄老年人的体重管理指南或BMI适宜范围的推荐标准。应针对不同体重水平的高龄老年人采取个体化体重管理策略。

指南建议,对于能自主进食且BMI在适宜范围的高龄老年人,鼓励保持健康饮食习惯,坚持食物多样性,减少不必要的食物限制。高龄老人宜保持规律的身体活动,减少静坐时间。

我国成功发射
遥感三十九号卫星

新华社西昌9月17日电 9月17日12时13分,我国在西昌卫星发射中心使用长征二号丁运载火箭,成功将遥感三十九号卫星发射升空,卫星顺利进入预定轨道,发射任务获得圆满成功。

这次任务是长征系列运载火箭第488次飞行。

孟加拉国暴发
最严重登革热疫情

新华社达卡9月17日电 孟加拉国卫生服务总局16日发布数据显示,截至当日,该国今年以来已累计报告登革热病例164562例,死亡病例804例,其中9月死亡病例211例。世界卫生组织称,这是该国有记录以来最严重的登革热疫情。

据孟加拉国媒体报道,世卫组织总干事谭德塞近日表示,孟加拉国暴发该国有记录以来最严重的登革热疫情,仅8月就有超300例死亡病例,疫情给孟医疗系统造成巨大压力。

谭德塞同时表示,目前孟加拉国首都达卡的登革热疫情已经趋缓,但其他地区呈现上升势头。

目前,孟加拉国所有8个专区下的64个县均报告了登革热病例。

2022年,孟加拉国有281人因感染登革热死亡。

登革热是由登革病毒引发的急性传染病,主要通过蚊媒传播,多在热带和亚热带地区流行,典型症状包括持续发热、头痛、肌肉痛、关节痛等,严重时可能致死。

巴西一小型飞机坠毁
致14人死亡

新华社巴西利亚9月16日电 一架小型飞机16日下午在巴西北部亚马孙州坠毁,造成14人死亡。

亚马孙州政府发布消息说,这架载有12名乘客和2名机组人员的飞机是从该州首府玛瑙斯飞往旅游城市巴塞洛途中坠毁的。亚马孙州州长利马说,机上乘客是巴西钓鱼爱好者。

据悉,这架飞机隶属于玛瑙斯空中出租公司,最多可载18名乘客。

巴西空军说,将对此次事故原因进行调查。有当地居民认为,可能是事发地区恶劣天气导致事故发生。

巴塞洛位于亚马孙雨林深处,是巴西旅游的主要目的地之一,每年9月至翌年2月为该市旅游旺季。



熬夜比早起更易导致糖尿病

新华社北京9月17日电 那些自认为是“夜猫子”的人可能需要注意了。美国一项新研究发现,晚睡晚起的习惯可能导致患2型糖尿病的风险,相较于早睡早起有显著增加。

美国马萨诸塞州布里格姆和妇科医院的研究人员发现,睡眠时间不规律的人患糖尿病和心血管疾病的风险更高,而晚睡晚起的人更有可能出现不规律的睡眠模式。相关结果已在《内科学杂志》月刊上发表。

研究人员分析了2009年至2017年间收集的63676名女护士的数据,包括自我报告的睡眠类型、饮食质量、体重、健康状况、身体质量指数、睡眠时间、吸烟行为、饮酒、身体活动以及糖尿病家族史,并根据参与者的自我报告和医疗记录确定了糖尿病状况。

约11%的参与者表示属于“晚睡晚起”型,约35%的参与者表示具有早睡早起习惯,其余参与者被标记为“中间型”。结果发现,在考虑其他生活方式因素之前,相

于“早睡早起”型,“晚睡晚起”型可能导致患糖尿病风险增加72%;加入其他生活方式因素后,患糖尿病风险仍然上升19%。

研究发现,有晚睡晚起习惯的人更有可能大量饮酒、饮食质量低、睡眠时间较短、吸烟,并且体重、身体质量指数均处于不健康范围内。

接下来,研究人员计划在更大、更多样化的人群中研究遗传因素对睡眠时间模式以及心血管疾病和糖尿病的影响,并协助医生更好地为患者制定相关预防策略。



头一天系统拦截手机转账,第二天内勤拦截柜台转账

招远农商行倾心守护人民群众“钱袋子”

自称“京东客服”的诈骗人员打电话给招远市民徐大姐,称手机上购物平台存在安全隐患,发送链接让其下载软件并网贷,最后诱导她打开农业银行APP转账,不料被系统拦截限制转账。不知被骗的她第二天又去网点转账,被农业银行招远支行内勤行长再次“拦截”,确保了资金安全。

7月27日下午,徐大姐突然接到了一个陌生电话,来电者声称自己是“京

东客服”,说徐大姐在京东、淘宝、拼多多等网络购物平台上的信息存在安全隐患,为保障安全需要关闭微粒贷及各大银行网贷业务。这个所谓的“京东客服”指导徐大姐一步步操作,徐大姐点击了对方发来的链接后呈现出“京东金融在线客服”的聊天画面,又按照指示,下载了“ZOOM”软件,被“京东客服”索要了验证码。随后“京东客服”指导徐大姐在关闭微粒贷的过程中进行了微粒贷两笔共计12000元的借款。“京东客服”继续让徐大姐进行账户安全认证,给她发了一个“中国银监会认证对接账户”的图片,让其立刻将款项转入图片中的账号。徐大姐丝毫没有怀疑便打开农行掌银进行转账,一顿操作下来却转账失败,系统提示超限额,需到柜面办理。正值傍晚时分,徐大姐心想此时银行已经下班了,等第二天一早再前去做处理。

7月28日上午9时许,徐大姐赶到了招远农商行玲珑支行提出提高限额转账的要求。该行内勤行长陈璐详细询问了情况,觉得此事有蹊跷,并提醒其千万不要给陌生人汇款,谨防电信网络诈骗。徐大姐调出了手机聊天记录给陈璐看。此时陈璐高度怀疑这是一起典型的电信网络诈骗,先劝其不要轻易转账,并耐心解释:“您这是遇到了电信网络诈骗了,不要担心,您的银行卡网上支付有限额管控,超限额后无法转出,及时避免了您的资金损失。”徐大姐听后,仔细琢磨了一下事情原委,这才恍然大悟,真是又庆幸、又后怕、又感激。

为防止徐大姐个人征信受损,同时避免缴纳过多不必要的贷款利息,陈璐建议徐大姐先把微粒贷还清。柜面客户经理徐永蕾临时为其提升了支付限额,协助徐大姐顺利将微粒贷还清,然后根据账户分类分级管理办法,重新进行了

限额设置。

原来,骗子诱导徐大姐下载的“ZOOM”软件,是可以进行屏幕共享的。骗子极有可能通过屏幕共享窃取徐大姐的银行卡密码、验证码及其他个人信息。陈璐建议徐大姐尽快修改银行卡密码、卸载“ZOOM”软件。

业务办理完毕后,工作人员向徐大姐普及了防范电信网络诈骗的相关知识,通过典型案例的讲解,深入开展风险提示。徐大姐深有同感,十分感激农行业务人员的暖心协助。

8月4日中午,徐大姐再一次来到了招远农商行玲珑支行,送来了写有“细致服务暖人心,周到办事系真情”的锦旗。她激动地说:“通过这次惊险的体验,我感觉农商行是在用真诚和爱心为我们解决问题,搭建了防火墙守护好我们的血汗钱,钱存在这里我放心!”

(梁立魁 陈璐)

