

七十不再“古来稀”

为什么人们比以前老得慢了

探索长寿乃至长生不老的奥秘,是人类亘古不变的话题。虽然目前人类还无法永葆青春,但人均寿命却在不断增长。一项最新研究指出,与20年前的同龄人相比,现在的人细胞更耐损耗,衰老得更慢。

七十不再“古来稀”

美国耶鲁大学和南加州大学研究了1988-2010年间美国80岁以下人口的健康状况,共分析了2万多人 的新陈代谢率、炎症病史、器官功能、血压和肺活量。结果显示,人们的衰老进程在变慢,生理年龄比过去的人小了,但不同年龄层和性别之间存在差别。60-79岁男性健康状况进步最大,生理年龄平均年轻了4岁;年轻人特别是女性,健康改善不太明显,寿命并没有比十年前的人延长。

中国人民大学老年学研究所所长杜鹏分析说,不论过去还是现在,年轻人的身体状况整体较好,个体差异不大,健康改善不明显属于正常情况。但老化是一个缓慢、渐进的过程,经过几十年的累积,中老年人的健康差异逐渐明显,且年龄越大差异显示得就越充分,改善程度比年轻人 大是合理的。当然,中老年人更注重养生,而年轻人熬夜、不注意饮食、工作压力大等,也是原因之一。

虽然这项研究的分析范围只限于美国,但“越活越年轻”是全球性趋势。随着全球人口平均寿命的延长和健康水平的提高,世界卫生组织对年龄分期进行了重新划定,44岁以内为青年人,45-59岁为中年人,60-74岁为年轻老人,75-89岁为真正老人,90岁以上为长寿老人。杜鹏告诉记者,除极少数欠发达国家,“人生七十古来稀”已成过去,营养状况改善、公共卫生和教育水平的提高、生活方式的转变、疫苗和抗生素等药物的普及,使人们的生理年龄越来越年轻,晚年生活



质量更高。

衰老的开关在哪

自19世纪末人类开始研究衰老机制以来,科学家们先后提出了不下20种学说,直到目前仍未形成统一的衰老理论。一般认为,衰老受先天因素(遗传因素)和后天因素(环境因素)的影响。浙江大学转化医学研究院教授闵军霞告诉记者,遗传因素占20%-25%。比如,不论一个国家或地区的经济状况如何,在衰老过程中,男性健康指数平均比女性高,但女性更长寿,这一矛盾可以说是医学界的“千古之谜”。环境因素约占75%-80%,包括生活不规律、环

境恶劣、病毒与病菌感染、辐射、不良饮食习惯、缺少运动、滥用药物、心理压力过重等,这些可以通过干预来改变。

最新研究发现,衰老和热量摄入有不可忽视的关系。美国潘宁顿生物医学研究中心研究表明,如果两年间将摄入的热量减少15%,可延缓衰老和新陈代谢,预防与年龄有关的疾病,比如阿尔茨海默症、帕金森病、癌症、糖尿病等。限制热量的受试者体重平均减轻了8.7公斤,且未出现贫血、骨质流失或月经失调等不良反应。该中心副教授利安娜·雷德曼表示,新陈代谢会产生一些副产物,积聚在体内并导致细胞和组织损伤。持续地限制热量可减慢基础代谢,促

使人体更有效地使用能量,有助于降低慢性病患病风险并延长寿命,对健康老龄化有益。

最好的抗衰老方法

生、长、壮、老、死,是生命的规律。衰老不可避免,但我们可以延缓它的进程。闵军霞说,保持健康的生活方式和积极的生活态度,就是最好的抗衰老方法。

合理膳食。据了解,与常吃肉类、黄油、全脂牛奶和糖的人相比,经常吃鱼肉、橄榄油和豆类食物的人皱纹更少,这是因为精制碳水化合物等与蛋白质发生糖化反应,使皮肤过早老化。建议人们适当多吃些新鲜蔬果,多喝水,每天喝一两杯绿

茶,以减少炎症;烹饪时多用些香料有助于抗衰老,姜黄、肉桂、丁香、姜、大蒜等都有抗炎和促进免疫力的功效;吸烟会加快皮肤、大脑衰老,应戒烟并远离二手烟。

优质睡眠。睡觉时,身体的各项机能得以休息和恢复,长期睡眠不足容易未老先衰,尤其是处于更年期的女性。研究发现,50-59岁人体急剧衰老,如在这个时期注意保养,可有效降低老化程度,减少老年疾病的发生。建议每天睡够7小时;失眠的人可适量吃些小米粥、香蕉、苹果、牛奶等助眠食物;睡前2小时可用温水泡脚;卧室温度不宜过高,美国专家认为,在15-20℃的低温环境下睡觉,人体更易释放抗衰老激素,利于消除炎症,增强免疫力。

坚持锻炼。英国伦敦大学国王学院等机构研究发现,定期骑行的人,肌肉并未因年龄增长而减少,体脂和胆固醇水平也未增长,胸腺产生的免疫细胞数量与年轻人一样多,男性雄激素分泌仍保持较高水平。慢跑、快走或游泳也有类似效果,每次锻炼20-30分钟,既能训练肌肉力量,又能增强心肺功能。不过,中老年人运动要量力而行,以运动后5分钟内,心跳、呼吸可基本恢复正常,全身舒适且无疲劳感为宜;运动前做好热身,运动后慢走2分钟再休息;持之以恒,贵在坚持。

培养兴趣。衰老会影响心理机能,产生失落、无助、不自信等情绪,因此老人要学会把衰老看作美妙的人生经历,适应、享受老年生活,尽量保持内心的年轻,不断尝试新鲜事物,培养兴趣爱好,比如书法绘画、朗诵诗歌、种菜插花等。

七种饮食习惯,大脑老得慢

1.控制热量。
控制热量摄入可减少引发阿尔茨海默病的风险因素,比如睡眠呼吸暂停综合征、高血压和糖尿病。这并非建议老人把热量一下削减到很低的水平,需要循序渐进,而且不建议热量摄入长期低于1200千卡/天,特别是体型较瘦的老人控制热量要适度,否则弊大于利。老人可从多吃一些蔬菜沙拉、蔬菜汤开始,或者改用小一号盘子,给大脑一个暗示:没少吃。

2.每天至少吃5份(100克/份)果蔬。

美国“芝加哥健康和老年研究项目”针对3718名65岁以上志愿者进行研究发现,多吃果蔬可减缓认知能力下降速度。该研究为期6年,结果显示,每天吃5份以上果蔬的老人,认知能力下降几率比其他人低40%。建议身体状况良好的老人,每天吃300-500克蔬菜,200-350克水果。

3.使用丰富的天然香辛料。

各种植物香辛料可给饭菜

随着身体机能衰退,老人脑力也逐渐变慢。你知道吗?老人坚持7种饮食习惯,可延缓认知功能衰退。



增味,还有助于减少烹调过程中食用油、盐的使用量。很多植物香辛料含有抗氧化物质,并有一定的防病效果。建议老人日常生活中不妨用葱、蒜、胡椒、花椒、薄荷、孜然等天然香辛料,代替部分油、盐、糖。

4.烹调肉类先腌制。

食物中广泛存在脂肪、蛋白质、糖等成分,在高温下发生复杂化学反应,导致产生糖基化终产物等有毒有害物质,熏肉、香肠、加工肉类及油炸和烧烤食品中含量特别高。这类食

物吃得太多,会加剧大脑老化损伤。有个窍门对降低糖基化终产物行之有效:尽量提高食物中水分含量。比如高温烹调鱼或肉之前,放在沸水中焯一下,或通过蒸、浸泡(比如用黄酒、醋、酱油等腌制一下)等方

式,让水分渗透到肉里。

5.每周吃一次深海鱼。

生活在深海水域的鱼类为了御寒,会产生较多欧米伽3脂肪酸维持正常生理活动。老人适当吃些深海鱼,可降低身体及大脑炎症反应。

6.常吃坚果和杂粮。

五谷杂粮和坚果能为人体补充欧米伽3脂肪酸,而且富含硒和维生素E,可促进大脑健康。美国华盛顿大学研究显示,摄入杂粮和坚果过少是早亡的风险因素之一。老人可适当吃些核桃,其中含有抗氧化物质,能减轻阿尔茨海默病。不过需要注意,坚果摄入量以每天一小撮为宜,吃得过多易脂肪超标。

7.每天喝几杯茶。

红茶和绿茶都富含抗氧化物质儿茶酚,能防止氧化对全身各部位组织的损害。绿茶中富含儿茶素,能减少淀粉样蛋白沉积,降低血压和胆固醇水平,从而改善大脑健康。喝茶还有助于降血压和胆固醇水平,对降低2型糖尿病、心血管疾病、卵巢癌等发病风险也有积极作用。