

延年益寿“妙招灵药”，市场上有吗

◎都其

什么是衰老

衰老的本质究竟是什么？这个问题，科学界也没有统一答案。北京生命科学研究所以高级研究员董梦秋认为，从不同层面来看，不同研究领域对衰老都有着不同的定义、解释。虽然缺少一致、可量化的衰老定义，但董梦秋认为仍然可以对衰老进行大致描述。如果用一句话来解释，她认为衰老即意味着“复杂体系稳态逐渐变弱，导致死亡概率逐渐增加”。人体是一个极其复杂的系统，人体内部各器官之间，以及器官内部各个组织、细胞之间都维持着微妙的平衡。即使出现短暂的失衡状态如疾病等，人体也可以凭借强大的调节能力迅速恢复。而衰老则意味着，人体调节能力不断减弱，系统不稳定性增加。比如时常有人感慨，年轻时经过一个夏天晒黑的皮肤，到了冬天便会慢慢恢复至原有的肤色，但随着年龄增长，皮肤恢复能力下降，被长时间紫外线照射后加深的肤色便再难以恢复至最初的模样，这正是皮肤衰老的体现。

衰老是一个十分漫长的过程，在不知不觉中便已经启动。董梦秋认为，从死亡概率与年龄的关系来看，35岁以后人群死亡概率不断增加，可以说35岁的时候衰老便正式开始，但人体的生理机能在此之前已经开始下降。她表示，如果从人体器官来看，各个器官都有着不同的衰老时间。但不应以某个单一器官的衰老作为人体衰老的标志，“比如人体肌肉流失是衰老的主要标志，但肌肉还有可能通过加强锻炼

而增强。”

如果从微观层面来看，对衰老的判断则更为复杂。董梦秋表示，目前尚没有绝对准确的衰老标志物，即使是在衰老研究领域广为人知的以DNA甲基化水平来衡量衰老程度的方式也存在缺陷。

能找到延缓衰老的办法吗

现实中，人类对于延缓乃至逆转衰老的努力也从未停止。

从现有研究来看，影响衰老进程的主要因素有遗传因素、环境因素、生活方式、心理因素以及随机因素等。如果从具有可操作性的实践层面来看，改善饮食、适度进行体育锻炼、保持良好社会关系等都有助于延缓衰老进程。如有相关研究团队进行的动物实验表明，在不引起营养不良的前提下，减少饮食摄入量30%，能够延长寿命约20%。此外，剑桥大学一项涵盖近1.5万人，平均时长达12.5年的跟踪随访调查数据显示，即便年轻时不怎么运动，中老年时期主动增加体力活动，也可以显著降低全因死亡率。

除了众所周知的“管住嘴，迈开腿”，是否还有更直接的办法可以对衰老进程施加影响？事实上，办法有，但目前还仅处于实验动物研究结果阶段。

如胰岛素信号通路和mTOR信号通路被证明能够调控多个物种的衰老，包括无脊椎动物和哺乳动物。找到能够影响衰老进程的关键基因，同样也是衰老研究的重点。去年年初，中国科学院与北京大学

联合研究团队公布了一项历时6年多的研究，他们利用全基因组基因编辑筛选平台，锁定了一个影响衰老的关键基因KAT7。

2022年，英国巴布拉汉研究所科学家在学术期刊《电子生活》上更是撰文称，其开发出一种名为“成熟期瞬时重编程”的新方法，可在不丧失人类皮肤细胞特殊功能的情况下逆转“衰老时钟”，让皮肤细胞“返老还童”30年。该方法将细胞内与年龄变化的相关因素移除，让细胞暂时“失忆”，并在随后对其进行“重新编程”，再使其重新发育为崭新的皮肤细胞。但研究人员也坦承，目前其仍未完全弄清楚“瞬时重新编程”取得成功的背后机制。

尚无合法的抗衰老药物或疗法

目前绝大多数抗衰老研究都还停留在动物实验阶段，也尚未有合法的、官方批准的能够真正用于抵抗衰老的药物或疗法。

以当下市场中某些噱头十足的干细胞抗衰老疗法为例，干细胞由于具有自我更新和多向分化能力，且可以分泌多种细胞因子，因而在组织再生等领域具有良好的应用潜力，也被宣传为是延缓衰老的有力武器。但科研人员提醒道，虽然干细胞疗法在动物实验及临床前研究中表现出一定的治疗效果，但对于人类疾病而言，还需要等待临床试验结果。干细胞治疗用于延缓衰老更是有许多问题。

北京生命科学研究所以研究员王伟则从进化角度指出，从基因层面上来看，人类的寿命上限并没有发生太大变化。

白蒲 百岁寿星图

(十七)

◎吴信礼



杜有义 男，生于1921年9月，白蒲蒲西人。神智清爽，喜欢晒太阳，吃喝不讲究，有啥吃啥。从小靠种地为生，一生喜欢劳动，现在还经常到田里干点农活。



张印 女，生于1922年11月，白蒲新陆人。早睡早起，每天吃玉米大麦粥，配点小菜、喝点小酒。摸摸长牌自娱自乐，习惯晒太阳。



王来英 女，生于1923年11月，白蒲唐堡人。生活规律，早睡早起，性格豁达。喜素食、爱喝水，耳聪目明。做家务，自己的衣服自己缝补。爱好打长牌、和邻居老太太聊聊天。



健康生活可降低痴呆风险

◎孙瑜 王蕾

首都医科大学宣武医院贾建平教授团队的研究结果发现，6种生活要素与延缓记忆下降高度相关。

影响记忆的因素很多，包括年龄增长、生活方式和遗传易感性等，然而如何找到影响记忆的具体因素及提高记忆的具体方法，仍然是目前具有挑战性的科学问题。

贾建平团队在长达10年的队列研究中发现，如果中老年人坚持

7种推荐的饮食、每周大于等于150分钟的中等强度或大于等于75分钟的高强度体育锻炼、每周大于等于两次的社会活动、每周大于等于两次阅读思考和书写等，同时控制烟酒，记忆能力会更好，痴呆发生率也会大大降低。

该研究有力证明了找回记忆、预防痴呆可通过健康生活方式实现。这些健康的生活方式可大致总

结为“管住嘴，迈开腿，勤动脑，多社交，记忆好”。

此外，该研究还发现APOEε4携带者更容易发展为阿尔茨海默病或者痴呆，出现记忆下降症状。目前，我国有2.7亿人携带APOEε4基因。该研究分析了上述健康生活方式对APOEε4基因携带者的影响，发现健康的生活方式可以抵消APOEε4所带来的发病风险。