



这样的人更易长寿

◎唐萍

自古以来,人们对健康长寿、长生不老非常渴望。无论是古代的炼丹术还是现代的医学研究,都体现了人们对健康长寿的追求。医学不断发展,虽然医学美容等手段能够改善人们的外貌,使人看起来更加年轻,但这些方法并不能真正让人长寿。长寿并非依赖于外表的年轻,而是与身体多种内在因素有关。那么,长寿的人通常具备哪些共同特征呢?越来越多研究发现:长寿之人往往具有这5个特征,能占一个也不错!

特征一:手劲大,握力大

在中老年人中,握力是一个很重要的指标,不仅能反映肌肉强度也能反映出疾病死亡风险。

2022年,《中国循环杂志》发表了一项对我国本土人群的研究,在对12个省份115个社区的近4万人进行了平均七八年的随访后,数据表明:握力每下降5公斤,主要不良心血管事件风险增加14%,全因死亡风险增加12%,心血管死亡风险增加16%。

然而,国外也有类似研究,2015年,发表在《柳叶刀》上一项前瞻性城乡流行病学研究,测量了17个国家近140万名成年人的握力,并跟踪记录了4年他们的健康状况。结果显示:当受试者的握力每下降11磅(约5公斤),其因病死亡的风险将增加16%。其中因心脏病死亡的风险增加约17%,中风的风险增加9%。

即使在调整了可能导致心脏病的其他因素(年龄、吸烟、久坐等)之后,较弱的握力与因病死亡风险增加的关联依然显著。研究人员表示,握力可能比血压预测因心血管疾病等死亡的风险更准确。

研究人员认为,较弱的握力与因病死亡风险增加呈正相关。这可能是因为相较于肌肉力量更强的人,肌肉力量弱的患者病情可能发展更快,更有可能因为疾病而死亡。

特征二:走路快、步速快

走路快、步速快的人,可能更有长寿的潜质。2022年,发表在《通讯生物学》(Communications Biology)杂志上的研究发现:走路快、步速快的人不仅可能更长寿,而且在生物年龄上比走路慢、步速慢的人更年轻!

这项研究收集了40多万人步行数据进行分析,平均年龄56.5岁。与走路慢的人相比,那些走路快的人更年轻,更不可能吸烟,更不可能有慢性疾病或有行动限制;而走路慢的人的身体活动更少,肥胖率更高。

研究发现:步行速度与反映身体衰老的指标“白细胞端粒长度”之间存在因果关系。身体年龄越大的人,细胞的端粒长度就会越短。而走路快的人比走路慢的人“白细胞端粒长度”明显更长,意味着具有更大的长寿可能。

走路慢的人和走路快的人之间的“白细胞端粒长度”差异相当于16岁的年龄,这相当于走路快的人比走路慢的人要年轻16岁!

没想到,步行这样一个看似简单的日常活动,竟然与我们的寿命息息相关。想要健康长寿、越活越年轻,那就赶紧大步走起来吧!

特征三:大腿粗、腿围粗

生活中很多人被“大腿粗”困扰,明明不胖但腿粗。其实,腿粗反而是一件好事,或是长寿的一个特征!

2021年,一项发表在《临床实践中的营养》的研究发现,大腿围最粗的人(腿围>56.7厘米)相较于大腿围最细的人(腿围<48.1厘米)来说,染色体的端粒更长,那么人就会更长寿。研究还发现,大腿粗的人群全因死亡率比大腿细的人低了43%。

2020年,《英国医学杂志》发表的一项研究也显示:大腿腿围每增加5厘米,与全因死亡风险降低18%相关。

简而言之,大腿越粗全因死亡率越低,长寿的可能性就越大。不仅如此,腿粗的人在降低高血压风险、糖尿病等代谢疾病风险、心衰风险等方面也更有优势。

特征四:心态好、更乐观

常言道,人生没有过不去的坎,只有过不去的心态。心态好、乐观的人也更容易成为长寿之人。

2019年,发表在《美国国家科学院院刊》(PNAS)上的一项研究发现,乐观的人更有可能活得久,并实现超长寿命,即85岁或以上。

研究人员,通过对不同年龄、性别的研究参与者进行乐观程度评估,按照乐观程度分组比对,进行了

长达数十年直至去世的追踪回访,综合考虑锻炼水平、饮食、吸烟、饮酒等因素综合分析结果显示:乐观组比不乐观组的寿命长约10%。

研究人员认为,乐观的人往往会有更健康的生活习惯,例如有可能进行更多的运动,不太可能会吸烟,这些因素都可以延长寿命。乐观与健康之间的联系正变得越来越明显。

乐观是一种能延长人类寿命的社会心理资源,可帮人调动身边一切积极因素来维持健康。乐观的人更容易调节情绪和行为方向,更有效地从压力和困难中恢复。而且一个人若总保有乐观积极的心态,会更容易从烦恼中解脱,心理压力能得到释放,身体内在的和谐程度更高。

特征五:轻微胖、腰围细

老人瘦一点更长寿,还是胖一点更长寿?

研究发现:微胖且腰围细的老人更长寿。

2024年4月,中国疾病预防控制中心的施小明教授和吕跃斌教授等在《欧洲心脏杂志》(European Heart Journal)发表了一项研究关于80岁以上老年人的体重指数(BMI)、腰围与死亡率的关联。研究发现:在高龄长寿老人中,体重指数较高且腰围较细的体型,死亡风险最低。

这项研究收集了5306名年龄超过80岁老人的身材数据,研究发现:身材微胖、腰细,更利于长寿。

微胖:体重指数(BMI=体重÷身高的平方)每增加1千克/平方米,全因死亡风险降低4.5%,体重指数在28千克/平方米左右时,死亡风险最低。这表明高龄老人的身材稍微胖一点更利于长寿。

腰细:腰围与全因死亡率、心血管疾病死亡率和非心血管疾病死亡率呈正因果关联。换句话说,如果同样身高、胖瘦的两个人,其中一个人腰围更细,则这个人死亡风险更小、长寿的可能性更大。

老人科学运动 保护膝关节

◎沈甜

李奶奶年轻时就十分喜爱运动,退休后仍然坚持体育锻炼,蹲起、跑步都不在话下。最近开始双膝关节疼痛,她并没有在意,仍然坚持锻炼。周围人有的告诉她可能是“骨刺”磨的,李奶奶坚持认为锻炼能够磨平“骨刺”,战胜疼痛。疼痛1年后走路都困难了,才到医院就诊,拍摄X片后显示严重的关节炎,只能进行关节置换手术。

日常生活中,很多老年人坚持认为锻炼能够解决问题,但是,不是运动越多越好,只有科学运动,才能保护膝关节。

老年人生活中应避免的动作:

1. 半蹲:半蹲的动作能够锻炼股四头肌肌力,但是同时也增加了髌股关节的压力,容易造成髌股关节炎。

2. 上下楼和蹲起:这两个动作也是增加了髌股关节的压力,对髌股关节进行磨损。

3. 马步:有研究显示半蹲时髌股关节的压力是平时的3倍,不适合老年人锻炼。

老年人能做什么锻炼?

1. 游泳:能够锻炼全身的肌肉,并且对膝关节没有损伤。

2. 慢跑:重点在于循序渐进,强度慢慢增大。

3. 免负重的屈伸活动:坐在床边,屈膝、双足悬空,进行膝关节屈伸活动。

老年人保护膝关节不是不能运动,而是适当运动,不能超过自身肌肉的强度,让肌肉保护关节。



微生物代谢物 可能是帕金森病诱因

◎刘霞

来自德国和奥地利的科学家发现,微生物代谢产物会破坏人类产生多巴胺的神经元,导致类似帕金森病症状出现。

科学家目前已知基因突变是帕金森病的原因,但90%的病例是偶发性的,并没有明确的基因来源,因此,科学家怀疑环境因素可能起到一定作用。

最近的研究强调了肠脑轴的重要性。肠脑轴指肠道和大脑之间的双向信号传递和关联,主要和肠道微生物有关,这些研究表明,人类微生物组可能影响神经退行性疾病。人类微生物组指人体内所有微生物。帕金森病患者的肠道微生物组与健康人不同。一些微生物代谢产物专门攻击产生多巴胺的神经元,帕金森病患者体内这些神经元受到严重影响。