



几种健康生活方式有助减缓衰老

◎唐芹

有没有发现,生活中有的人几年不见衰老很多,而有的人几年不见却还很年轻。为什么有的人衰老得快?其实导致身体加速衰老,很大一部分原因就是平时不健康的生活习惯。

三种健康生活方式

兰州大学的研究人员在《欧洲老龄与体育运动评论》期刊上发表了一项研究发现:保持抗炎饮食、适度运动、健康睡眠,对于延缓衰老和降低死亡风险至关重要,这3个健康的生活方式,或是抗衰老、降低死亡风险的最佳生活方式。

研究分析超过4.7万名参与者,他们年龄在40~69岁之间,收集他们的运动、饮食炎症指数和睡眠信息,并分析饮食炎症指数、运动和睡眠、生物衰老、全因死亡率之间的关系。

在平均13.5年的随访期间,研究发现,与最不健康的生活方式(促炎饮食、不运动、睡眠差)相比,保持抗炎饮食、适度运动、健康睡眠,都与较低的生物年龄有关。他们最终确定,保持抗炎饮食、适度运动和健康的睡眠是抗衰老、降低全因死亡率的最佳生活方式。

研究人员表示,保持抗炎饮食与减缓生物衰老有关,这与较低的慢性炎症和更好的代谢健康有关;适度运动与增强心血管功能和提高免疫系统功效有关;良好的睡眠与内分泌系统平衡有关,通过其与激素水平的关系与衰老过程有关。

做好这3件事

■试试抗炎饮食

中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会等多个学会联合发布了《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》,其中给出了我们可以在生活中常吃的抗炎防癌食物:

1. 主食:多吃全谷物食物

糙米、燕麦、荞麦、黑米、玉米、大麦、薏米等全谷物具有抗炎效应并有利于维持稳定血糖水平。

2. 油脂:多选不饱和脂肪

三文鱼、金枪鱼等鱼类,核桃、杏仁等坚果,橄榄油、菜籽油等都富含不饱和脂肪,有利于身体形成抗炎内环境。

3. 肉类:多吃优质蛋白质

鱼类、家禽、鸡蛋、瘦红肉、低脂乳制品、大豆食品、坚果等,尽量少食用加工肉类。

4. 果蔬:多吃新鲜的果蔬

抗炎饮食中蔬菜和水果应占总食物重量的2/3。水果和蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质,具有较好的抗炎活性。蔬菜水果中的β-胡萝卜素,维生素A、B6、C、D、E、锌、镁的膳食炎症指数较低。蔬菜水果的摄入可降低机体炎症标志物,对机体代谢产生积极影响。

5. 喝茶:日常适当喝点茶

绿/红茶具有抗炎生物活性,可依据个人健康状况和习惯,适量饮用。绿/红茶中可分离出没食子、儿茶素、黄酮、多酚等成分,其对多种肿瘤有明确的预防效果。茶多酚作为茶叶中的天然多酚植物化学物质,已被证明可有效预防结直肠癌,茶多酚能够阻断致癌物质亚硝酸胺在人体内的合成,同时还能抑制癌细胞的发展和突变。

■坚持适度运动

2024年3月,清华大学等的研究人员在《营养素》(Nutrients)期刊上发表的一项研究发现:除了适当摄入一些发酵食品,中等强度的身体活动也可以降低全身炎症。

研究发现:中等强度的游泳、骑自

行车等身体运动,以及家务劳动等体力活动都与抗炎作用有关,可以有效抑制促炎细胞因子、增强抗炎介质。

怎样才算是中等强度运动?据国家体育总局发布的《全民健身指南》中指出,一般常用最大心率百分数和运动中的实测心率监测体育运动强度:心率控制在60%~85%的最大心率范围,运动过程中心率一般在100~140次/分。

一个最简单的判断方法:如果运动时你微微喘气,可以正常说话,但不能唱歌,说明此时的运动强度为中等;如果运动时你说几句话就要停下来喘气,说明此时的运动强度较大。

■保持良好睡眠——7~8小时睡眠

2023年清华大学研究团队在《细胞》(Cell)杂志上发表的一篇研究发现:长期睡眠不足可导致严重的全身炎症和过早死亡。

研究人员通过实验限制小白鼠的睡眠时间,然而仅仅4天,80%的睡眠不足的小鼠发生了过早死亡。随后对睡眠不足的小鼠进行病理检查发现:肝脏、脾脏、肺、肠、肾等多器官出现损伤,并且在小鼠血清中多种促炎细胞因子上升。

最终研究证实:睡眠时间不足会导致多种促炎因子上升,从而诱发全身炎症风暴并导致过早死亡。

2024年3月,清华大学研究人员在《科学报告》期刊上刊发了一篇关于睡眠的研究显示,7小时睡眠最延寿,过长过短的睡眠时间都会促进身体生物学衰老。《健康中国行动》中建议成年人每天睡觉的时间平均保持在7~8小时。

阿尔茨海默病可能与内脏脂肪有关

◎张佳欣

本月2日在北美放射学会年会上发表的一项研究称,一种特定类型的体脂与大脑中的异常蛋白质有关,这些异常蛋白质是阿尔茨海默病的标志。

研究中,约57.5%的参与者为肥胖患者,平均体重指数为32.31。参与者接受了脑部正电子发射断层扫描(PET)、血糖和胰岛素测量,以

及胆固醇检测。同时,还进行了腹部磁共振成像扫描,以测量皮下脂肪和内脏脂肪的体积。

研究发现,PET测量中的示踪剂可与患者大脑中积聚的淀粉样斑块和tau缠结物结合。

研究的结果表明,内脏脂肪较高与阿尔茨海默病两种标志性病理蛋白,即淀粉样蛋白和tau蛋白的

PET水平较高相关。此外,胰岛素抵抗较高和高密度脂蛋白较低,与大脑中淀粉样蛋白则有较高相关。高密度脂蛋白水平较高的人,其内脏脂肪对淀粉样蛋白病理的影响有所降低。

鉴于此,减肥和减少内脏脂肪等方法,或可作为预防或延缓阿尔茨海默病发作的有效手段。

适宜冬日的几味代茶饮

◎李金辉

冬季来临,养生首避风寒,温养神气,以养阳气。宜以静态运动为主,早睡晚起,饮食宜清温养阴暖脾肾。为您送上立冬后适宜的代茶饮。

■武夷岩茶

立冬饮茶以武夷岩茶为宜。武夷岩茶属半发酵青茶,具有绿茶之清香,红茶之甘醇,是乌龙茶中极品,最著名的就是大红袍茶。此茶性温,可健胃养胃,适合四季饮用,立冬时节,风寒渐重,易伤脾胃,肠胃不好和寒气重的人适宜饮用。

■红枣桂圆枸杞茶

红枣、桂圆、枸杞各5克,开水冲泡,代茶饮用,每日3~5杯。大枣性味温、甘,入心脾肾经,可补中益气、养血安神、养心补脾、保护胃气;桂圆性味温、甘,入心脾经,可补益心脾、养血安神、补益气血;枸杞性味甘、平,入肝肾经,可滋补肝肾、益精血、明目,三药性温不燥,温补肝心脾肾,益气养血。此茶尤宜于冬季暖身驱寒,温补阳气。

■姜枣玫瑰花茶

生姜3大片、大枣5枚、玫瑰花10朵,开水冲泡,代茶饮用,每日3~5杯。生姜性味辛温,归肺脾胃经,可祛风发汗、解表散寒、温中、温肺。大枣性温味甘,归心脾胃经,可补中益气、养血安神、养心补脾、保护胃气。玫瑰花性温味微苦甘,入肝脾经,可疏肝解郁、活血化瘀、理气调经、醒脾和胃。以上三药合用散寒暖胃,疏肝醒脾,可做预防风寒外感、寒邪内伤脾胃之用。

■山楂麦芽莱菔子茶

焦山楂5克、焦麦芽10克、莱菔子3克,开水冲泡,代茶饮用,每日3~5杯。焦山楂性温味酸甘涩,归肝脾胃经,可健胃消食、化积止泻。焦麦芽性平味甘酸,归脾胃经。可健脾消食;莱菔子性平味辛甘,归脾胃肺经,可消食除胀、行气化积。三药合用健胃消食,行气化积,脾虚食少、脘腹胀满、食欲不振者可代茶饮用。冬季饮食偏于温热油腻,可常饮此茶以消食化积。

减肥为何易反弹 只因细胞有记忆

◎张梦然

据《自然》近日发表的一项小鼠和人类细胞实验表明,在减重以后脂肪组织通过细胞转录和表观遗传变化,保留着肥胖“记忆”,从而增加了体重反弹的几率。这些发现或有助于解释节食或其他减重策略后经常出现的体重反弹问题。

治疗肥胖和改善健康的一个主要目标是减轻体重预防继发并发症,如2型糖尿病或脂肪肝等。此次,瑞士苏黎世联邦理工学院团队发现,人类和小鼠的脂肪组织细胞在体重明显减轻后仍然保留了转录变化。通过比较18名非肥胖症患者和20名患有肥胖症、经减肥手术减重(BMI至少减少25%)的参与者减重前后脂肪组织细胞的RNA序列,他们找出了这些变化。团队表示,未来以脂肪和其他潜在细胞的这些变化为靶标,或可改善长期体重管理和健康结局。