



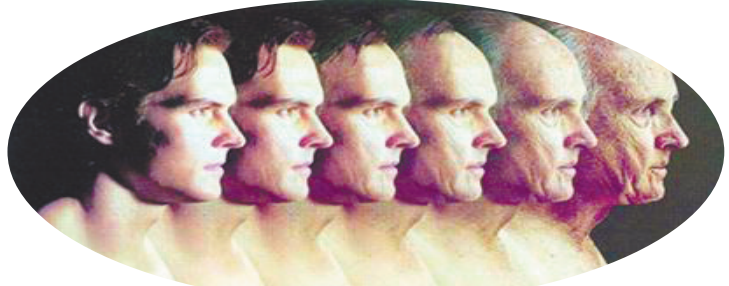
## 防衰比防病還得早

為什麼同樣的年齡，有的人就顯老呢？實際上，人會以不同速度變老。最新一期《自然衰老》雜誌刊登了美國杜克大學的研究發現，對於那些身體老化速度更快的人來說，其累積效應在中年45歲左右就已顯現，痴呆癡和身體虛弱的跡象開始出現。因此，延緩衰老、預防老年疾病應該在中年之前就行動起來。

### 45歲後老得更快

生物衰老的變化其實可以在中年時測量出來，但人們對這種變化知之甚少。上述研究作者、杜克大學心理與神經科學系博士麥克斯韋爾·埃利奧特說：“衰老不是人到60歲時突然發生的，而是一個終生過程。”埃利奧特和他的同事登記了1037名出生于1972~1973年的新西蘭嬰兒，超過90%的參與者至今仍然登記並繼續參加定期健康測量。通過追蹤26歲、32歲、38歲和45歲時參與者的心血管、代謝、腎臟、肝臟、免疫、牙齒和肺等19個生物標志物的功能衰退，量化了參與者的衰老速度。

通常來講，生物學意義的衰老往往同時涉及多個器官系統，且是漸進過程。研究者從四方面考察了衰老的速度，分別是大腦老化、認知衰



退、感覺運動功能老化和對衰老的態度，這些指標表現異常的人，通常衰老得更快。例如，同樣是45歲，那些“看起來更年輕的人”衰老速度低於實際年齡的平均水平，臉上的皺紋更少，思維敏捷，心血管健康狀況良好，行走步伐輕快。相反，“看起來顯老的人”，智商得分顯示出認知能力下降的跡象，感覺不那麼健康，對衰老持悲觀態度。而到中年時，衰老速度更快的人有可能早已發生了軀體健康問題和精神損害，加重了未來的疾病負擔。

河南省人民醫院老年醫學科主任黃改榮表示，中醫學認為，女子“五七陽明脈衰，面始焦，發始墮”，男子“五八腎氣衰，發墮齒槁”。意思是說，女性35歲左右、男性40歲左右衰老加速。隨着生活質量和人均壽命的提高，我們衰老的速度比祖先慢了。通常來講，從出生到20歲前，屬於成長發育高峰期；25~35歲則進入平臺期並逐漸走下坡路，但衰老變化並不明顯；在臨床上，很多疾病在45歲後才顯現，比如老花眼、骨質疏鬆、記憶力減退、心腦血管病、腫瘤等。

19世紀法國名醫卡薩尼斯有句醫學名言——人與血管同壽。黃改榮說，以血管為例，血管衰老過程幾乎每10年一個坎兒，20歲若不注意血管健康，就會導致動脈內開始出現泡沫細胞，30歲時動脈內膜就會出現脂質條紋，也許不到40歲就會出現動脈斑塊或硬化，但人體具有強大的代償能力，即便是血管堵塞1/3，可能也察覺不到，但當劇烈運動等特殊場景時，人就很容易突發心梗或腦梗。所以，45歲祇是一個衰老“顯態”的分

水嶺，而衰老問題早已發生在45歲前。

### 生活方式影響占50%以上

很多人認為，白髮和皺紋是衰老的早期跡象。實際上，人體一些部位在外部變老之前，其功能就已退化，且是不可逆轉的。我們剛出生時，腦部神經細胞數量可達1000億個，但從20歲起逐年下降，到了40歲，以每天1萬個的速度遞減，對記憶力、協調性及大腦功能造成影響。我們的肺功能也是從20歲開始走下坡路，到了40多歲，就容易出現走路氣喘吁吁的情況。胸部脂肪組織會在35歲左右開始流失，尤其女性出現胸部萎縮下垂的情況。心臟向全身輸血的能力會在40多歲後降低，視覺和聽覺也會開始下降，出現老花眼、耳背等。消化道、泌尿系統等機能，在五六十歲後衰退明顯。

但是，依據年齡劃分的衰老不是絕對的。中國老年學和老年醫學學會抗衰老分會原主任委員何琪楊認為，世界衛生組織將45~65歲視為中年期，雖然目前國內外都相對一致地認為，衰老在中年期，即45歲左右呈現明顯的轉折點，但這是為了容易量化統計研究。衰老在民族、人種、個體上的差異很大，雖然衰老與發育都是生物學基本問題，但衰老機制具有進化上的保守性，不像發育的時間較為確定，人體衰老過程很長，既與遺傳有關，也存在很大的不確定性和隨機性，衰老的機制至今不明。

黃改榮說，導致衰老的因素中，後天生活方式因素占50%以上，遺傳和環境因素祇占不到50%。在人的一生中，遺傳稟賦、細胞生物學和生活經驗等方面的個體差異，導致某些人的生理年齡與實際年齡產生差異。大量研究表明，衰老是老年病發生的病因或危險因素。在實際年齡相同的老年人中，生理衰老加速的人更有可能經歷慢性病(如心臟病、糖尿病、癌症)和能力下降(如力量減弱、聽力受損、記憶力下降)，並且有更高的認知能力下降、殘疾風險和死亡率。何琪楊說，幼年時期營養不良、缺乏運動，青少年期肥胖、生活環境惡劣，中年期工作壓力大、熬夜、久坐、吸煙酗酒，老年期長期服藥、臥床、缺少社交等，都會加快以後的衰老速度。

### 抗衰要提前20年

衰老會導致所有器官系統的細胞水平下降，進而導致多種疾病在後半生呈指數型增長。黃改



榮強調，正確認識衰老，對老年病的預防和治療非常重要。這意味着，通過減緩衰老，而不是單獨管理某一種疾病，可以使所有與年齡有關的慢性病風險同時得到改善。將“防病”轉為“防衰”，可能更適合未來的疾病防控。

何琪楊表示，每個人都是自己的健康第一責任人，為了最大限度預防與年齡有關的疾病，減緩生理衰老的幹預措施需要提前20年，從年輕時做起。雖然近年來防衰抗老的前沿研究十分火熱，但目前業內認可的主要有七類，1.以衰老細胞作為靶點的藥物；2.調節飲食；3.調節心理狀態；4.幹細胞活性因子；5.調節腸道菌群；6.中醫藥抗衰老保健；7.基因調節。

兩位專家說，要實現健康安全的抗衰老，要在45歲前做好以下五方面：

**多運動。**研究發現，衰老速度慢的人，平衡能力較好，握力較強，精細運動控制得當。運動是最好的“抗衰老藥”，可以加速身體代謝和血液循環，使得皮膚細胞狀態更年輕，骨骼耐力和心肌力量更強，血液動力更足，血液黏稠度下降。專家建議，每周運動3天，每次連續運動半個小時到1小時即可，以適度出汗為宜。

**常動腦。**衰老速度快的人會存在大腦皮質變薄、表面積變小、海馬體變小、白質高強度體積增大的情況。衰老速度越快，各領域認知功能越差，影響語言理解能力、知覺推理、工作記憶、加工速度等。腦子越用越活，尤其中老年人，平時可以做一些益智遊戲、手指操、下棋、打牌等，年輕人應放下手機，多進行深閱讀和學習。

**營養好。**高油、高脂、高鹽、高糖的食物，會讓身體負擔加重，影響代謝，造成脂肪沉積，內分泌失調，導致“三高”等慢性病，高糖飲食還會加速皮膚老化，增加機體炎癥反應。因此要從娃娃抓起，遠離“垃圾食品”和高脂肪飲食。要注意飲食均衡，成年人每頓飯吃七八分飽即可，每天吃够“半斤水果一斤菜”，多吃些富含維生素C或維生素E的水果，如獼猴桃、檸檬、柑橘等，維生素E可從堅果、植物油中獲取。

**睡眠足。**充足的高質量睡眠，可以提高抗壓能力。長期睡不穩，會導致頭腦不清醒、皮膚晦暗粗糙、情志倦怠、臉上長斑、抵抗力下降等。研究發現，睡眠缺失與肥胖、糖尿病有關，因為它打擾了人體食慾調節的關鍵因素，改變了碳水化合物代謝。成年人要學會有規律地生活，按時就寢、起床，保證每日7~8小時的睡眠時間。

**不服老。**“歲數越大，情況會越糟”“我現在不像年輕時那麼幸福了”……這些想法要去掉。年輕人要盡可能樂觀開朗，不要暮氣沉沉、自感早衰、過度壓抑，注意放鬆減壓，保持愉悅心情。老年人也要不服老，積極樂觀，笑口常開，尋找人生的新價值和新樂趣。



## 喝咖啡防心衰和中風

美國《循環·心衰》雜誌刊登一項最新研究發現，經常喝咖啡能預防心臟衰竭。

為確定與冠心病、心衰和中風相關的潛在生活方式和行為因素有哪些，美國心臟協會心血管醫學研究小組分別對美國弗明漢心臟研究、心血管健康研究和社區動脈粥樣硬化風險研究涉及的近2.1萬名成年參試者的飲食因素數據展開了梳理分析。這些參試者接受了至少為期10年的隨訪調查。弗明漢心臟研究數據分析結果顯示，喝咖啡是唯一與心衰和卒中風險降低有關的因素，每天多喝1杯咖啡，心衰和卒中風險分別降低5%和6%。心血管健康研究數據分析結果顯示，每天多喝1杯咖啡，心衰風險可降低12%。社區動脈粥樣硬化風險研究數據分析結果也證實，喝咖啡可降低心衰和卒中風險。

三項研究結果都表明，任何來源的咖啡因均可降低心衰風險，但脫咖啡因的咖啡並不能預防心衰，反而可能增加風險。美國健康飲食指南建議，成人每天喝3~5杯咖啡(每杯約240毫升)為宜。

## 調順三種氣，全年身體壯

古人將“立春、雨水、驚蟄、春分、清明、谷雨”這六個節氣稱為“春三月”。春季為四時之首，萬象更新之始，陽氣升發，蟄蟲蘇醒，人體也會隨之發生一系列微妙變化。中醫主張順四時而養生，故春季應從風氣、肝氣和脾氣三方面做好防範和調理。

**風氣——應時起居，防風避邪。**春天的氣候特徵是“以風氣為主令”，即“風邪”較多。“風者，百病之始也”，風邪既可單獨致病，也可和其他邪氣兼夾為病，易導致傷風感冒、風濕痹痛等。加之春天乍暖還寒，氣溫變化幅度大、冷暖不穩定，機體免疫與防禦功能下降，極易感染各種疾病，防範風氣侵襲的最好辦法是注意起居。

**養生對策：**進入春季，白晝延長，夜晚縮短，人的活動也要順應自然界晝夜規律，適度減少睡眠，增加活動時間，逐漸過渡為晚睡早起，以利陽氣生發。可根據身體狀況選擇合適的戶外鍛煉項目，如打太極拳、做八段錦、散步等，活動量不宜過大，以微微出汗、不覺疲勞為度。春季氣候多變，還要注意防寒保暖。《千金要方》中主張春季衣者宜“下厚上薄”，即氣溫回暖可先減上身穿衣，注意腿部及足部保暖。同時，每天配合按摩合谷穴(以一手拇指關節橫紋正對另一手的拇、食指之間的指蹼緣上，此時拇指尖所指處即是)2~3分鐘，此穴位具有疏風、解表、清熱的功效，可治療感冒、頭暈、鼻塞等癥狀。

**肝氣——調暢情志，養肝助陽。**“肝者……為陽中之少陽，于春氣”，是說肝臟與春季相應，肝氣、肝火易隨春氣上升而肝陽亢盛，容易誘發血壓進一步升高，出現頭暈甚至中風等。春三月氣候變暖，當自然界陽氣生發之時，人體陽氣也順應自然向上向外舒展，氣血活動加強，人體新陳代謝旺盛起來，精神活動變得活躍，患有慢性疾病的人群情緒變化進一步加大，易出現沮喪、抑鬱及不知所措的精神狀態。因此，春三月養肝助陽、調暢情志尤為重要。

**養生對策：**中醫認為，肝屬木，與春季相



應，其生理特性是“喜條達而惡抑鬱”。因此，春季尤其需要注意保持心情舒暢，努力做到不着急、不生氣。情緒不好時，可喝玫瑰菊花茶疏肝解鬱。具體做法是：取玫瑰6克、菊花2~3朵，開水衝飲。玫瑰花性微溫，有活血調經、疏肝理氣、平衡內分泌等功效；菊花味甘微苦，氣平，可清利頭目、鎮靜除煩，兩者相配，疏肝解鬱之功翻倍。另外，也可配上兩個紅棗，可添滋養氣血之功。

**脾氣——健脾化濕，補養氣血。**“春夏養陽，秋冬養陰”是中醫養生的基本原則。春季陽氣升浮，充實于體表，有些人存在脾腎氣血虧虛，體內陽氣則會更顯不足。腎為先天之本，脾為後天之本，採取藥食同源的方法，有助健脾益氣、助陽生血。此時，建議大家飲食上注意養其內虛之陽，助運化濕。同時，要避免生冷食物，如冰淇淋、冷飲等，不使寒濕聚于體內，耗傷陽氣。

**養生對策：**《四時攝生篇》曰：“當春之時，飲食之味宜減酸增甘”，從五行來看，肝屬木，脾屬土，木能克土。酸味入肝使肝木旺，木旺則克土太過，可使脾受病；而甘入脾，益脾氣，可補土以抑木。因此，春季應食用山藥、薏米、大棗等甘味食物。推薦一個食療方：山藥薏米粥。取大米50克、薏米30克、山藥50克、蓮子10克、大棗5個，一同煮粥食用。