

# 養好血液才能長壽

衰老是每個人都要面臨的問題，探究衰老機制的研究有很多，延年益壽的方法也五花八門。近日，發表在《自然·衰老》雜誌上的一項新研究提出了新方向：血液中的兩種血液蛋白會影響壽命和健康，良好的血液可能是對抗身體衰老的關鍵。

近年來，科學家們都在研究通過血液逆轉衰老的方式。

## 血液中或藏“長壽密碼”

由英國愛丁堡大學等機構完成的這項新研究證明，兩種血液蛋白會影響整體壽命及健康壽命。研究人員研究了6項關於人類衰老的大型基因研究結果，每項研究都包含了數十萬人的遺傳信息。在被研究的857種蛋白質中，確定了2種對長壽有顯著負面影響的蛋白質，即載脂蛋白a(LPa)和血管細胞黏附分子1(VCAM1)。研究人員指出，第一種載脂蛋白a是在肝臟中產生的，在凝血中發揮作用。高水平的載脂蛋白a會增加動脈粥樣硬化的風險，並可能引發心臟病和中風；第二種血管細胞黏附分子1主要存在于內皮細胞表面，它控制血管的擴張和收縮，並在凝血和免疫反應中發揮作用。

研究人員發現，與那些沒有遺傳風險的人相比，遺傳導致這些蛋白質水平升高的人更虛弱，健康狀況更差，壽命可能相對較短。愛丁堡大學人類遺傳學研究中心首席研究員保羅·蒂默斯博士說：“識別這兩種關鍵蛋白質有助於延年益壽。降低我們血液中這些蛋白質水平的藥物，可以讓普通人和那些天生LPa和VCAM1水平較低的人一樣健康長壽。”

這並不是科學家第一次注意到血液對人體健康和壽命的影響。隨着現代科技的發展，科學家也逐漸找到一些逆轉衰老的方式，其中，頗受關注的一種治療方式就是“換血”。早在上世紀五六十年代，《紐約醫學院公報》上的一篇文章稱，通過將同一家族同血型的年輕大鼠和衰老大鼠的血管進行吻合，使得兩只大鼠的血液相互交替後發現，老年大鼠出現了逆轉衰老的指徵。此後，通過“換血”來逆轉衰老的試驗逐漸登上各大頂級期刊。數十年的研究表明，“換上年輕的血液”似乎能讓許多細胞和組織恢復年輕。不過，這些“返老還童”效果背後的機制，科學家始終沒有得出明確答案。

而就在前不久，美國匹茲堡大學醫學中心的科學家揭示了年輕血液可“返老還童”的部分原因。這項研究首次表明：隨着年齡增長，血液中的細胞外囊泡會發生變化，導致抗衰老蛋白Klotho的消耗。血液中的細胞外囊泡會攜帶一種叫做Klotho的“長壽蛋白”的合成指令，送往身體各處肌肉進行修復，但伴隨衰老，血液裏的細胞外囊泡發生變化，衰老肌肉中的“長壽蛋白”數量會下降，最終損害身體肌肉的自我修復能力。

首都醫科大學附屬北京安貞醫院常務副院長周玉杰表示，這些特殊蛋白的發現，有助於臨床上進一步明晰血管病變背後的機制，未來可以用于血管治療藥物的研發。但是，前沿醫學走向臨床還需要相當長的時間，指望“換血”來返老還童、健康長壽不切實際。目前輸血也是輸成分血(如紅細胞、血漿或血小板等)，不是全血，尚無法應用到臨床領域。與其等到疾病來臨，不如提早養護好自己的血液，才是最現實的長壽途徑。

## 血液問題多是代謝異常

血液是人體輸送氧氣、營養、代謝毒素的重要載體，各組織器官進行生命活動的物質基礎，是人體健康的根本。一般情況下，心臟每分鐘要向血管泵出約5升血液，成人體內血液總量與自身體重密切相關，約占自身體重的7%~8%。

血液的狀態很大程度上影響着人體健康。衆所周知，抽血可以檢查出大多數疾病，這是因為血液由血漿和血細胞組成，血漿成分很複雜，身體所有的生物化學物質基本上都在血液裏存在，包括水、電解質、維生素、微量元素、氨基酸、脂肪酸，以及由它們構成的激素、生物酶、運轉蛋白、免疫因子、神經遞質等。血細胞包括紅細胞、白細胞、血小板，而白細胞是血液的主要組成部分，屬於人體免疫系統，幫助抵禦外來細菌和病毒入侵。如果白細胞出現異常惡性增殖，同時抑制正常造血功能，則可能是急性白血病等免疫類血液疾病。

血液在人體內川流不息，代謝周期為120~140天，但並不是總能把所有毒素都代謝出去。研究人員對血液、血管標本的分析發現，人體血液中各種毒素竟達到100多種，包括多餘的血脂、自由基、尿素、尿酸、肌酐、丙酮酸、碳酸，以及鉛、亞硝酸鹽等。這些毒素在人體內累積會成為疾病發生的隱患。

血液要想供血給全身，離不開血管。周玉杰表示，血液和血管相互依存，血管是血液的載體和天然屏障。但年齡增長帶來的退行性病變，可導致血管內皮老化，彈性、收縮、擴張功能出現問題，慢慢積累病變，會導致血液的成分、流速、壓差、黏稠度發生不良改變，危及各器官健康。除了心腦之外，外周血管遍布全身，如果血液循環不好，輕微的如貧血，容易出現手脚冰涼、面色發白、四肢無力等癥狀；嚴重的，會出現動脈血栓、動脈硬化閉塞癥、深靜脈血栓形成、靜脈曲張性疾病等。

周玉杰說，動脈老化導致的心腦血管病是人類減壽的最主要因素，也是國人健康的頭號殺手。國際心腦血管權威人士認為：人老，先老在血管上。血管一旦開始老化、彈性變差、血流通過困難，最直接的反應就是血壓變化。當心腦部位的血流量過少時，人就會有胸悶、氣短、頭暈、頭痛等不適感，嚴重的可導致心肌梗死、腦出血等嚴重的心腦血管事件。我國約有80%以上的中老年人患有心腦血管疾病，平均每12秒鐘就有一人死于這些疾病。

周玉杰指出，大多數代謝問題帶來的慢性疾病都是由生活方式導致的，除了遺傳因素外，血液健康也會受到生活方式影響，例如，吸煙、飲酒、肥胖、睡眠不足、壓力、久坐等諸多危險因素的影響，導致血液出現黏稠、斑塊、炎癥等問題。當每日進食的熱量超過消耗所需的能量時，這些熱量除以肝糖原或肌糖原的形式貯存外，幾乎會完全轉換成脂肪的形式貯存起來，如果血液裏的壞膽固醇(低密度脂蛋白膽固醇)增高的話，多餘的壞膽固醇將附着在血管壁上，一旦過量，就



會導致動脈粥樣硬化。因此，肥胖與血脂水平密切相關，血液黏稠也可能是高血脂導致的。

## 血液流得順，才健康

擁有好的血管和血液是健康的基礎。南方醫科大學南方醫院心血管內科主任醫師許頂立表示，我們雖然無法用換血來“返老還童”，但可以延緩血液老化，如果血液“幹淨”，就不容易“藏污納垢”。血液動力正常、流得順，血管才健康。生活方式上大家要注意：

飲食能養血。膳食平衡，多吃些粗糧、綠葉蔬菜和瓜果，少吃動物內臟和肥肉，限制油膩油炸食品。薏米、燕麥、香菇、洋蔥、葡萄、蘋果等有降壓、降膽固醇的作用。缺鐵性貧血的人群，可多吃富含鐵質的食物，如動物肝臟、黑木耳、大棗等。烹調用油少用動物油，每天控油在25~30克，鹽攝入量每天不超過5克。

烟酒最傷血。煙草含有數千種有害物質，造成血管內皮損傷和動脈粥樣硬化。常飲烈性酒或大量飲酒，會讓血壓升高，心率加快，增加腦出血風險。研究發現，吸煙、飲酒者一旦戒煙限酒，血管彈性還能恢復。建議盡早戒掉煙草，減少酒精攝入。

運動助活血。長時間久坐會使血液流通不暢，每天最好進行30~60分鐘中等強度的有氧運動。比如，每天下班後，散步、快走、慢跑，去公園打打太極拳、八段錦等，哪怕是逛逛街、跳跳廣場舞也有助於加速血壓內脂質代謝。

睡好能回血。人在熟睡狀態下，收縮壓降低，呼吸變深，基礎代謝率下降，腦血流量減少，有助大腦積蓄能量，協調大腦皮質功能，增強記憶，使人思維敏捷。相反，睡不好，易失眠、健忘、煩躁、面色無華、月經紊亂等，帶來疾病隱患。

開心可穩血。經常給心臟施加壓力，會使得心肌力量變弱，血液循環能力降低。保持愉快樂觀的心態，可促進造血機能更加旺盛，面色紅潤，精力充沛。每天冥想5分鐘，經常與家人朋友聯系，出去游玩等，有助於穩定心態。

定期查查血。正常健康成年人建議每年查一次血壓、血脂、血糖。有家族病史者、“三高”人群家中要常備監測儀器，每6個月查一次血脂；糖尿病患者注意每天監測血糖，包括測量空腹血糖和餐後2小時血糖值；高血壓患者至少每天早晚量一次血壓。

適量獻次血。獻血可以促進人體新陳代謝，改善血液循環，增強免疫力和抗病能力，還可刺激人體骨髓的造血功能，預防動脈硬化等心腦血管疾病。

# “撞臉食物”拼營養誰會贏

低質油魚常冒充銀鱈魚，香蕉芭蕉口感都不錯



人類有雙胞胎，食物也有一些長得極為相像，比如蒜黃和韭黃、巴旦木和杏仁、巴沙魚和龍利魚等，人們購買時常常會弄錯。我們就教大家認識一下，並從營養、外表、口感等方面做個分析。

蒜黃、韭黃。蒜黃、韭黃分別是大蒜、韭菜在黑暗環境下長成的。從外觀來看，韭黃的莖是扁平的，蒜黃是圓的。它們吃起來都比較柔嫩，但蒜黃蒜香濃郁，韭黃相對比較清香。營養上，蒜黃、韭黃大同小異，不溶性膳食纖維、胡蘿蔔素、維生素C、鉀等營養成分含量相差不大。例如，不溶性膳食纖維分別為1.4克/100克、1.2克/100克，維生素C分別為18毫克/100克、15毫克/100克。

巴旦木、杏仁。巴旦木是扁桃的果仁，也稱美國大杏仁。杏仁是杏的種子，分為甜杏仁和苦杏仁兩類，苦杏仁含比較多苦杏仁苷，吃太多會導致氫氰酸中毒，但可用作中藥材，我們平時主要吃甜杏仁。巴旦木、杏仁看起來很像，但還是有區別，杏仁扁圓心形，比較小；巴旦木長心臟形，比較大。它們的果仁都是白色的，吃起來脆硬。營養上，杏仁和巴旦木很相近，都富含脂肪(其中，油酸含量達到60%~70%)、蛋白質、膳食纖維、B族維生素、維生素E、多種礦物質(如鈣、鉀等)及多種抗氧化成分(如兒茶素、黃酮

醇等)。其中，維生素B2含量特別高，杏仁、巴旦木分別達到0.56毫克/100克、0.78毫克/100克。

巴沙魚、龍利魚。巴沙魚是鱈魚的一種，屬於淡水魚，龍利魚是海水魚。兩種成魚外形完全不一樣，巴沙魚魚身比較長，頭比較小，龍利魚的魚體呈舌形扁片狀。但切成魚柳後兩者比較相似，祇是巴沙魚肉更厚一些。因為巴沙魚價格便宜，因此容易被不良商販冒充成龍利魚。口感上，巴沙魚可能略有土腥味，龍利魚則帶有一點海水腥味。營養上，龍利魚更勝一籌，它含更多的蛋白質、鈣、磷等礦物質，以及歐米伽3多不飽和脂肪酸。

銀鱈魚、油魚。銀鱈魚不是真正的鱈魚，一般是指南極大牙魚、裸蓋魚，油魚一般指異鱗蛇鯖、棘鱗蛇鯖這兩種魚，它們都屬於深海魚。油魚切後跟銀鱈魚很相似，容易被偽裝成銀鱈魚，區分它們最靠譜的方法是看食品標籤，散裝、價格太便宜的不大可能是銀鱈魚。口感上，油魚蒸熟後特別滑嫩，銀鱈魚肉質相對緊實。營養上，銀鱈魚不輸真正的鱈魚，富含優質蛋白質，脂肪不少，特別富含DHA和EPA。油魚最大的特點是脂肪含量很高，但這種脂肪很特殊，不能被人體消化吸收，被稱為蠟酯，有些人吃完會出現油性腹瀉，不推薦日常食用。

榴蓮、菠蘿蜜。榴蓮是木棉科植物，菠蘿蜜(波羅蜜)是桑科植物。它們看起來都是橢圓形，而且比較大，但外表有不同，榴蓮有很多又尖又長的凸起物；菠蘿蜜有點像鱈魚皮，凸起物小而密集。雖然榴蓮、菠蘿蜜吃起來都很甜，但榴蓮是臭的，菠蘿蜜是芳香的。營養上，榴蓮、菠蘿蜜的共同特點是含糖高(分別為28.3%、

25.7%)，鉀豐富，維生素C都比較低，不同點是榴蓮比菠蘿蜜含更多蛋白質、脂肪、不溶性膳食纖維等營養成分，特別是脂肪，榴蓮高達3.3%，菠蘿蜜祇有0.3%。

香蕉、芭蕉。香蕉、芭蕉都是芭蕉屬植物的果實。外形上，香蕉果身彎曲，略為淺弓形，長12~30厘米；芭蕉三棱狀，長圓形，長祇有5~7厘米。口感上，香蕉鬆軟香甜，芭蕉吃起來也甜，但回味時有點酸味。營養上，香蕉、芭蕉都還不錯，碳水化合物含量很高(22%、28.9%)，不溶性膳食纖維豐富(1.2%、3.1%)，鉀(256毫克/100克、330毫克/100克)、鎂(43毫克/100克、29毫克/100克)、維生素B6等營養素的含量也比較高，維生素C、胡蘿蔔素含量都比較低。就碳水化合物、不溶性膳食纖維、鉀等大部分營養來說，芭蕉更高一點。

