

人到中年衰老进行时 抗病防衰抓3个年龄点

编者按:近日,发表在《自然医学》杂志上的新研究显示,人体衰老有3个变速档,分别是34岁、60岁和78岁。美国斯坦福大学阿尔茨海默症研究中心科研人员分析了4263名18~95岁受试者的血浆数据,测定约3000种不同蛋白质的水平后发现,蛋白质水平总体保持相对稳定,但在上述三个年龄,多种蛋白质的读数发生了很大变化。研究人员解释,这些蛋白质水平的变化不仅是人体衰老的特征,更可能是衰老的原因。“随着研究不断深入,我们有望通过血液测试,以分子水平衡量人的衰老程度。”领导这项研究的托尼·维斯-科雷教授表示:“我们对年龄了解得越多,能干预的就越多。未来,我们有可能确切知道什么饮食和行为习惯有助延寿,从而帮助人们避免罹患各种疾病。”虽然衰老不可避免,但我们该如何做才能延缓它的进程?一起来看看。

34岁,健康从巅峰转向下坡

人体衰老和疾病是细胞损伤或死亡引起的整体变化。早在1925年,美国著名生物学家威尔逊就提出:“一切生命的关键问题都要到细胞中去寻找。”北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系教授钮文昇表示,青年人虽然正处于年富力强、身心相对成熟稳定的阶段,但人体内细胞数和细胞内的水分开始不断减少,这是机体衰老的第一个转折点。北京老年医院中医科原主任刘德泉提到,34岁左右的人群大多处于家庭负担重、工作压力大、人际关系复杂的状态,很大程度上影响了身心健康,这些外部因素与研究中的体内蛋白质读数骤变互为因果关系。

专家认为,30多岁的人应重点关注神经系统和肌肉骨骼的健康状况。30岁后,大脑血液循环减慢,血流量减少,脑内神经细胞数量逐步减少,从而影响记忆力、协调性及大脑功能。人体肌肉量在25~30岁达到峰值,而后随年龄增长逐渐降低,进而影响机体代谢速率,35岁左右,骨质开始流失。30岁开始,心脏的心室壁和心瓣膜会逐渐增厚,心脏传导系统开始衰老。与此同时,肺容量也开始缓慢下降。中国老年学和老年医学学会老年心理分会秘书长杨萍告诉记者,34岁左右的人群,因压力、责任感的增加容易导致焦虑、抑郁等心理问题。

刘德泉提醒,随着人们生活方式和饮食习惯的改变,一些老年慢性病,如高血压、糖尿病、动脉硬化等,越来越多发生于中青年人群,同时,长期疲劳的状态也增加了他们患慢性疲劳综合征、肥胖症的风险。

60岁,各项机能都步入老年

60岁左右,人正处于更年期的末期,又面临退休这一生活状态的改变,这些因素共同导致衰老速度加快。

刘德泉表示,这个年龄段应重点关注循环、消化及免疫系统。60岁左右,心脏每搏输出量(指一次心搏,一侧心室射出的血量)较20岁时减少30%~40%,心脏传导系统持续衰老,易导致机体供血不足和代偿失调等问题。消化方面,60岁左右,口腔、食道、胃肠功能逐渐衰退,胰腺由于脂质浸润及腺体细胞的萎缩,导致胰蛋白

酶、脂肪酶等消化酶分泌减少和活性减退,消化功能下降,胃肠道疾病风险随之增大。内分泌系统衰老主要体现在各种激素水平及靶器官对它的敏感性上。《衰老》杂志发表的一项历时十年的研究显示,随着年龄增长,人体内T淋巴细胞总数不断减少,免疫功能随之降低,更容易受到细菌、病毒的侵袭。

在心理上,60岁左右的人群由于身体机能逐渐衰退和退休造成的社会职能改变,很容易产生心理落差,也会加速衰老。杨萍还提到,超过半数的60岁以上人群都有对自身健康的担忧和不安全感,从而加重他们的心理负担,更易导致情绪不稳、焦虑、抑郁等心理问题。

78岁,系统、脏器快速衰老

78岁左右,人体各项机能都进入快速衰老阶段,神经、泌尿、呼吸、循环等各系统,以及认知和心理都出现明显变化。

神经系统方面,老年人脑细胞数量及突触连接减少,脑血流量减小,导致记忆力下降、易疲劳、对外界反应迟钝等问题。泌尿系统方面,肾动脉硬化、肾血流量减小,会导致肾功能减退。老年男性常伴有前列腺增生,有尿频、尿急、尿不尽感;老年女性因盆底括约肌松弛,多会出现尿失禁症状。呼吸系统方面,老年人会出现呼吸肌力量减退、气管钙化等问题,导致气道阻力增加,肺通气及肺换气功能减退。随着纤毛运动减弱,老年人的排痰能力也逐渐下降。循环系统方面,78岁左右人群心室壁增厚,外周动脉硬化,更容易引起脏器缺血。

这个阶段的老人大脑功能衰退,认知功能退化非常明显。2018年,一项在美国人口学会年会上公布的研究表明,大脑衰老从73岁起会有4年左右部分认知障碍期,随后的一年半到两年内就可能出现阿尔茨海默症或类似的认知障碍疾病。心理层面上,老年人常表现出以自我为中心、保守、多疑、急躁、自卑等性格障碍及空巢综合征等心理问题。

抗衰老最好的方式是:运动!

发表于Aging Cell杂志的一项最新研究显示:规律运动是对抗衰老最好的选择。

在这项研究中,研究团队评估了84名

男性和41名女性骑行人士,他们的年龄在55~79岁。如何定义他们是骑行人士?男性在6.5小时内可以骑行100公里,女性在5.5小时内可以骑行60公里。

结果发现,比起那些不经常运动的人群,这些骑行人士肌肉含量和力量没有随衰老而丢失,身体脂肪和胆固醇水平没有增加,而且免疫系统和年轻人一样强健。

不仅如此,骑行男性的睾酮水平更高。

研究人员认为,随着年龄的增长,不经常运动对免疫系统衰老具有重大的推动作用。

美国国家衰老研究所(The U.S. National Institute on Aging)将运动分为四个基本类型:耐力运动、力量运动、平衡运动和灵活运动。他们建议不要局限于一种运动类型,混合运动不仅增强趣味还能减少受伤。

耐力运动,又叫有氧运动,能增强呼吸和心率,有利于心脏、肺部、循环系统健康。增强耐力能使日常活动更加轻松。比如,健走或慢跑、跳舞等。

力量运动,也叫阻力训练,能增强肌肉,使你更强壮。比如,举重、使用阻力带、利用自重(引体向上)等。

平衡运动能预防摔倒,一些下身力量训练也能提高平衡性。比如,单脚站立、踮脚行走、太极等。

灵活运动能伸展肌肉,有利于身体更柔软而敏捷,使你在日常活动中更加行动自如。比如,小腿拉伸、瑜伽等。

耐力训练抗衰老效果好

据美国《医学快报》报道,德国莱比锡大学和萨尔大学的研究者发现,耐力训练有助于抵抗衰老。

研究人员选取了266名身体健康的年轻人,他们平时都不怎么参加体育运动。参试者被随机分入耐力训练(连续跑步)、高强度间歇式训练(热身后将快跑与慢跑交替进行4次,最后通过慢跑冷却肢体)和力量训练(在器械上做循环运动,动作包括体后屈、卷腹、坐姿下拉、坐姿划船、坐姿小腿屈伸、前腿肌伸展、推胸和仰卧腿举等)三组,以及一个不运动的对照组。前三组每周锻炼3次,每次45分钟,总共有124人坚持下来。

在研究之初和最后一轮运动后,研究人员分别分析了参试者血液样本中白细胞的端粒长度和端粒酶活性。结果显示,

与对照组相比,前三组参试者端粒酶活性和端粒长度都增加了,这对防止细胞衰老、提高细胞再生能力以及健康衰老都很重要。不过,与力量训练组相比,其他两组的端粒酶活性高了2~3倍,端粒长度也明显增加。

研究人员表示,耐力训练是促进健康衰老的重要机制,其中一种可能性是由于这种类型的运动影响血管中的一氧化氮水平,促使细胞发生积极的变化。此外,从进化论的角度来看,耐力训练能更好地模仿人类祖先旅行、搏斗等行为,涵盖的范围很广,跑步、游泳、滑雪和骑车等都属于耐力训练。

抗衰老常吃这十种食物

豌豆。《英国医学杂志》刊登的研究证明,豌豆有助于减缓细胞衰老进程。豆类中富含的纤维素和抗氧化剂是其抗衰老的关键。

核桃。每周吃坚果(尤其是核桃)至少3次的参试者,罹患癌症和心脏病的风险显著降低,寿命延长2~3年。

植物蛋白。大米和豆腐、荞麦等食物所含的蛋白质几乎与等量肉类一样多,而且还能补充纤维素、维生素和矿物质。

胡萝卜。胡萝卜中富含的类胡萝卜素既可减缓衰老,又可保护肌肤,让您充满活力。

沙丁鱼。沙丁鱼中富含的欧米伽3脂肪酸和维生素B12,有助于降低心脏病和糖尿病风险。

螺蛳。1份螺蛳含铁约4毫克,比红肉还高。摄入足够的铁可预防贫血、延长寿命。

椰子。丹麦哥本哈根大学研究发现,椰子中富含有益健康的中链脂肪,常吃此类食物可防止DNA受损,减缓大脑衰老。

红薯。美国堪萨斯州立大学研究人员发现,红薯含有大量花青素,可降低癌症风险。

葡萄酒。美国《细胞代谢》杂志称,葡萄酒中含有大量的强抗衰老物质白藜芦醇。

石榴。法国一项研究发现,石榴含有与抗衰老有关的前体化合物,可通过肠道微生物转化为具有抗衰老活性的尿素素A。

专家还提醒,无论采取哪种饮食模式,要想健康长寿,饭吃7分饱也十分关键。“间歇式禁食”是世界上一部分长寿地区居民的秘诀。

(来源:人民网-人民健康网)

