



人到中年后，“长寿”拼的不再是基因

受访专家

中国健康教育中心教授、首都医科大学附属北京朝阳医院原副院长 沈雁英
北京老年医院营养科主任医师 王媛

有些人把长寿归因于“基因好”，有些人迷信营养补剂能帮助延寿，而事实是，生活方式影响更大。

发表于美国期刊《老年学杂志：生物科学》4月刊的一项最新研究发现，过了中年，生活方式对健康长寿的决定性作用，将逐步超越基因。

中年后，长寿不靠基因

澳大利亚阿德莱德大学的研究团队对1.3万余人进行了一项长期随访。研究人员将“内在能力”作为评估指标，包括维持自理、家务、沟通、社交等综合身心功能，来对比基因、生活方式对衰老速度的影响。

结果发现，在中年阶段（45~64岁），基因对健康的调控作用相对明显，但随着年龄增长，饮食、运动、作息等后天行为形成的累积效应，会逐渐超过基因，成为决定晚年健康质量的关键。同时，研究划分出影响衰老的好习惯和坏习惯：

规律运动、饮食均衡、稳定作息、积极社交、良好就业状态，均可延缓身体机能衰退，属于保护性因素；

长期吸烟、睡眠失衡（过少或过多），则会持续损耗身心健康，削弱机体代偿能力，是加速衰老的重要危险因素。

值得注意的是，基因、生活方式在睡眠、饮食上存在明显的相互影响：

先天基因优势可在一定程度上抵消睡眠不足带来的损伤，但无法挽回中年人长期睡眠过多、作息紊乱造成的持续伤害；

无论先天体质怎么样，科学饮食均对血管、代谢有保护作用，且对慢性炎症的削弱效果不会受基因限制。

可见，与先天基因相比，坚持健康生活方式，才是最可靠的长寿密码。

4个“逆龄”习惯可以借鉴

美国近几年发起的全球“逆龄奥运会”，也证实了健康生活方式可以超越基因。该赛事吸引了全球数千人参加，通过血液衰老标志物评估参赛者生理年龄与实际年龄的差距，并做出排名。

每年投入200万美元（约合人民币1350万元）的科技富豪布莱恩·约翰逊，每天吞服上百种补剂，曾尝试干细胞注射等手段，最终位列第六。

55岁的朱莉·吉布森·克拉克每年仅花费106美元（约合人民币760元），成功斩获亚军，其衰老速度明显更慢。

这表明，低成本的日常健康生活比天价投入更实在。

中国健康教育中心教授、首都医科大学附属北京朝阳医院原副院长沈雁英表示，克拉克的全套方案可总结为四方面，能轻松照搬到日常生活。

尽量固定作息

克拉克的作息很简单，坚持7点前起床、23点前入睡，上午、中午各做一次冥想。

睡眠是细胞修复、肝脏代谢的黄金时间，可减轻代谢损伤，适度冥想就像是白天的小睡，可缓解心理压力，保护端粒长度，直接减慢细胞衰老。

运动储存肌肉

克拉克每周坚持4次力量训练，重点强化上肢、下肢和腰腹肌肉，同时还做4次、每次20~30分钟的有氧运动，周末也会去户外徒步。

肌肉不仅是运动器官，更是内分泌器官，但30岁后每年流失1%~2%，50岁后加速，70岁后断崖式下降，直接增加跌倒、失能、死亡风险。

北京老年医院营养科主任医师王媛表示，如果30秒内从标准椅（高约43厘米）站起、坐下次数，30~50岁男性少于20次，女性少于17次，说明肌肉量不达标，可尽早开始运动。但老年人要避免突然高强度运动，可从坐位、卧位等动作起步。

多吃天然食物

克拉克的饮食原则可总结为3点：

一是控时间，采用“16:8”饮食法，即每日进食集中在8小时内，但王媛提醒，孕产妇、青少年、糖尿病患者不要轻易尝试。

二是蔬菜够，每天至少摄入450克天然时蔬。

三是种类对，严格限制加工食品、精制淀粉，多吃鱼蛋奶豆等优质蛋白，但克拉克的主食摄入较少，对国人而言，每餐需吃够一拳主食，可用全谷物替代1/3精制米面。

不要乱用补剂

克拉克的每日补剂只有鱼油、维生素D、镁、B族维生素4种。

王媛强调，补营养应以食补为主，均衡饮食可满足绝大多数人的基础营养需求，如果能吃、能睡、不偏食，就不需要额外补充，否则会加重肝脏代谢负担，脂溶性维生素（A、D、E）过量甚至会中毒。服用任何补剂前，均建议咨询专业医生。

增加对健康的掌控感

新研究将“内在能力”用作衡量衰老快慢的指标，能稳定安排饮食、坚持运动、管理作息、调节情绪的人，内在能力会维持甚至提升；反之，长期无序的生活，会让内在能力快速下降，衰老加速。只需从几件确定、可做到的生活小事开始，就能重建对健康的掌控。

掌控作息，代谢好了

优质睡眠是机体自我修复的基础。睡眠以90分钟为一个完整周期，每晚需完成4~5个周期，保证至少7小时睡眠，更契合生理需求。

建议23点前入睡、固定起床时间，这比睡懒觉更能稳住生物钟；

睡前远离电子设备，失眠时不要躺在床上刷手机，可起身读纸质书至困倦；

白天多出门晒太阳（15~30分钟），可增强夜间褪黑素分泌，提升睡眠质量；

工作日与周末入睡时间差不要超过30分钟。

掌控饮食，炎症少了

营养密集型饮食，堪称最直接的“天然抗炎药”。

首选完整的蔬菜、瘦肉、健康脂肪和复合碳水化合物，将超加工食品控制在极小范围内。

饮食可遵循中医“不时不食”的原则，根据季节、身体状况调整饮食，比如春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。

如果想要尝试“16:8”饮食法，上班族可选择10~18点内进食，早睡人群可选择8~16点，其余时间只喝白水、淡茶。

掌控运动，肌肉有了

规律运动是延缓衰老的“特效药”。

可尝试些不费力的运动，比如随时起身走一走。

中年人可选择太极拳、八段锦，兼顾平衡与肌肉力量，以及简单的自重训练，比如靠墙半蹲、踮脚尖；乒乓球、羽毛球等挥拍运动，可有效保护心肺功能。

建议运动采取“3+2”模式，即3天有氧运动、2天力量训练。如果实在没时间运动，饭后散步10分钟也可降低胰岛素抵抗风险。

掌控情绪，压力没了

负面情绪是隐蔽的衰老加速器，稳定的社交联结能有效疏导压力、减少身心内耗。

中年人应多培养兴趣爱好，多增加社交互动，通过和家人、朋友聊天等方式释放压力，避免负面情绪堆积。

建议每周至少2次有意义的面对面交谈；每两周1次团体活动，比如合唱、广场舞、志愿者活动；每月1次老友、亲戚聚会。

来源：《生命时报》

这两种肉好吃还防癌

英国学者跟踪分析了近50万人，研究其饮食与老年痴呆症的发病情况，调查时间长达8年。结果发现，食用加工肉类与痴呆症风险升高之间有一些关系。这项研究主要说的是，每天吃一半小碗肉，哪怕是红肉，也有利于防治痴呆，但如果吃的是加工肉，痴呆风险就会增大。

研究还发现，每天多吃火腿香肠等加工肉1两，就会增加18%冠心病风险。每天多吃未经加工的牛羊猪等红肉1两，会增加9%冠心病风险。

其实，有两种肉在预防癌症发病风险方面有一定的辅助作用。

第一类是深海鱼肉。深海鱼鱼肉的蛋白质非常好消化，其脂肪总量少，而且深海鱼中所含有的ω-3脂肪酸可预防心脑血管疾病，对健康人来说具有很好的抗氧化作用。不过，深海鱼虽好，也不可多吃，因为一些深海鱼中的嘌呤含量比河鱼中的含量多得多。建议一周吃3次，每次3~5两，最好清蒸。



第二类是鸭肉。消化功能较弱的老年人非常适合吃鸭肉，鸭肉也具有辅助预防癌症的作用。其中的脂肪质量很好，含有单不饱和脂肪酸较多，比例甚至超过橄榄油，具有很好的抗氧化、清除氧自由基功效。有高血脂或心血管疾病患者在吃鸭肉时，建议把鸭皮及鸭皮下的脂肪去除。清炖也是最合适鸭肉的烹饪方法。

据科普中国

这两种果实补气血

中医认为，葡萄具有“补血，强智利筋骨，滋肾益肝好颜色”功效。葡萄干虽然失去了水分，但其铁质含量是新鲜葡萄22倍，还含有丰富的抗氧化物质花青素，帮助清除体内自由基。葡萄干建议一天吃10~30粒。

红枣适合补气血，但很多人吃的方法不对。红枣适合用来补气血，日常食枣最好在上午，充分咀嚼。痰湿证患者或痰湿体质的人，不宜服用。大枣性温，像新疆大枣1天1颗即可，小枣1天不超过3颗最好，过量食用可能导致不适。此外，发热、过敏人群、消化不良者、糖尿病患者等应慎食或不吃大枣。

据养生中国