

2025/04/25

星期五

乙巳年三月廿八

总9417期

今日8版

老年日报

中国百强畅销报刊

年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷



中国邮政发行畅销报刊

国内统一连续出版物号:

CN23-0018

邮发代号:13-18

个性化医疗 科技创新 基因工程

延寿领域正迎来多重新趋势

在科技日新月异的今天，人类对长寿的追求从未停歇。随着全球民众预期寿命的提高，如何活得更长久、更健康，甚至逆转生物年龄，已成为延寿领域专家们探索的重点。

个性化医疗是延寿领域的一大新趋势。传统的“一刀切”患者护理模式正在逐渐转变，医生们开始通过评估生物年龄、生活方式、激素和肠道健康状况等多个方面，来为患者制定更个性化的治疗方案。生物年龄的评估手段包括测量端粒长度和甲基化基因检测等，这些都能帮助医生更准确地了解患者的衰老速度。通过询问患者的饮食

和运动习惯以及进行激素和肠道健康检测，医生能够更全面地掌握患者的整体健康状况，从而制定更有针对性的干预措施。

在个性化医疗中，基因背景的研究也扮演着重要角色。延寿专家会研究患者的基因，以确定他们能做出哪些改变来影响某种遗传病的发展。这种基于表观遗传学的治疗方法，为患者提供了更多战胜疾病的可能性。

除了个性化医疗，某些补充剂和药物也在延寿领域展现出巨大潜力。例如，烟酰胺单核苷酸和亚精胺等化合物被发现能够提升细胞健康水平，逆转生物衰老。虽

然并非所有这类产品都得到了官方批准，但在这个不断发展的领域中，新研究成果不断涌现，为延寿提供了新的可能。

科技在延寿领域的应用也日益广泛。人工智能、运动手环、睡眠追踪器等设备正成为医生了解患者健康状况的重要工具。通过收集和分析这些数据，医生能够制定更个性化的方案，帮助患者降低患病风险。一些诊所还提供了定制的健康评估服务，利用先进设备检测心血管疾病风险早期指标和身体机能，为患者提供更全面的健康管理。

基因工程也是延寿领域的一大亮点。正在进行的研

究表明，基因工程可能有助于改变某些疾病的预后并消除一些疾病。例如，科学家正在使用基因疗法治疗镰状细胞病，这些基因疗法通过提取、改造人体自身细胞，然后输回人体内，以攻击癌细胞或其他类型的细胞，为患者提供了新的治疗选择。

随着这些趋势的不断发展，人类或许能够更接近长生不死的梦想，活出更健康、更高质量的生活。然而，在追求长寿的同时，我们也应关注健康生活的本质，保持积极的心态和健康的生活方式，才能真正享受生命的美好。

刘白云

IMF警告

全球金融稳定风险显著增加

国际货币基金组织(IMF)22日发布《全球金融稳定报告》说，由于金融状况趋紧以及贸易和地缘政治不确定性加剧，IMF评估认为全球金融稳定风险显著增加。

IMF货币与资本市场部主任托比亚斯·阿德里安表示，全球金融稳定风险增加主要有两个因素：一是政策不确定性增加；二是对未来经济活动的预测下调。随着市场对增长前景恶化和不确定性上升作出负面反应，金融环境可能进一步收紧。

新华社

今日 微推荐

扫码更多精彩



老年日报
微信

大脑最害怕的十件事



龙健康

六款茶饮药膳
解春困疏情志



沉浸式感受三星堆文化魅力

近日，“一醒惊天下·三星堆沉浸式光影艺术展”在天津国家海洋博物馆开展。展览借助科技互动与文物展示，展现三星堆遗址的艺术美学等多方面内容，带领观众感受青铜与光影的碰撞。新华社

SHIDIAN 点视

我国核设施辐射环境水平良好

生态环境部23日召开4月例行新闻发布会。

生态环境部核设施安全监管司司长李治国表示，目前，我国的辐射环境监测网已经是世界上规模最大的辐射环境监测网，国家级辐射环境质量监测网设立

了1835个监测点，覆盖了全国所有地级以上城市、重要边境口岸、核设施周边以及其他重要边境地区。李治国指出，从监测数据看，多年来我国辐射环境质量保持良好。对于核辐射，不能抛开剂量谈毒性。就

辐射来说，一个人一年受到100毫希沃特以下的辐射，在医学上是观察不到对健康的损害。在环境影响方面，多年监测结果表明，我国核设施周围辐射环境水平一直保持良好。

中新

五一自驾

“五一”临近，自驾游升温。五一期间，新疆、四川、广东等地的租车订单位居前列。

报告显示，自驾公路旅行者以男性为主，占比达到

新疆四川成最火目的地

70.7%，但女性用户的比例也在逐渐上升。调查显示，自驾公路旅行者在出行时，更倾向于选择家庭出游、朋友出游或情侣出游。这种旅行方式不仅能够增进人际关系，

还能提供一种独特的共同体验。在出行时间上，近八成自驾公路旅行的行程时间不超过一周，但也有5.4%的旅行者会选择12天以上的长时间自驾旅行。陈斯

标题新闻

经济

★ 国家发展改革委：更大力度、更实举措促进民营经济高质量发展

医疗

★ 1月—3月职工医保个人账户共济人次9586.83万

社会

★ 2024年我国数字阅读用户规模达6.7亿同比增长17.52%

中疾控：今年以来全国百日咳疫情和去年同期相比出现大幅下降

法治

★ 中国建设银行原党委委员、副行长章更生严重违纪违法被开除党籍

★ 重庆市委原常委、政法委原书记陆克华严重违纪违法被开除党籍和公职

超级食物走红，真的健康吗？

最近，“超级食物”概念掀起热潮。很多网红饮品品牌推出羽衣甘蓝等超级茶饮，超市里也摆满以“超级食物”为卖点的饮品、零食、代餐产品。“超级食物”真有神奇功效吗？

“超级食物”是对营养元素很丰富的健康食物的统称，主要是富含维生素、矿物质、抗氧化剂、膳食纤维及健康脂肪等营养成分的天然有机食品。社交平台上经常提及的超级食物有羽衣甘蓝、藜麦、奇亚籽、肉桂、牛油果、燕麦、甜菜根、姜黄等。

“超级食物”真的健康吗？陕西省中医医院营养科医生尹薇表示，从营养学角度，超级食物确实对健康有益，不过，目前市场上的一些“超级食物”更多是营销概念，实际功效被夸大，均衡饮食才是关键。

马相

老年日报 维权热线

13796087938

13936697319

