



老年日报



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

中国百强畅销报刊
年长者的精神家园

总9788期
今日8版

2026/06/06 星期六 丙午年四月廿一

周刊



生活方式,真的能影响衰老速度吗?

能!

长寿是人类长久以来的梦想。随着公共卫生体系的建立、疫苗的普及、抗生素的应用,传染病得到有效控制,使得人类寿命迅速延长,人均预期寿命大幅提高,并仍在持续增长。但一个新的问题随之出现,活得更久,是否等于活得更好?

衰老进程不是匀速的

大量老年人虽然延长了生命,却伴随着慢性疾病、认知下降、功能受限,进入所谓“带病生存”的状态。因此,现代社会关注的重点,已从延长寿命,转向延长健康寿命。换句话说,不只是为了活到80岁,而是要在80岁时,仍能走路、思考、生活自理,拥有尊严与质量。那么除了基因遗传外,日常中个人所能决定的那些生活方式,真的能影响衰老速度吗?答案是明确的:能。

今年4月,《阿尔茨海默病预防杂志》发表了新加坡国立大学、武汉科技大学等机构的人员合作开展的一项研究,该研究发现,一些可改变的生活方式因素与衰老有密切的关联,比如,吸烟会明显加速衰老,而规律运动和经常用脑则有助于延缓衰老进程。

为了更客观地观察一个人的衰老水平,最新研究使用了多种方式来测量人们的生物年龄。生物年龄测量技术是近十年出现的新技术,不同于身份证上的出生年龄,生物年龄衡量的是一个人实际的身体年龄。比如,一个人六十岁,但其生物年龄可能只有五十岁,这意味着这个人衰老得比同龄人慢。同理,一个人只有四十岁,但是其生物年龄可能已经达到五十岁,也就意味着这个人衰老得比同龄人快。从生物学上讲,这两个人的身体年龄是一样的。

生物年龄更能反映衰老程度

目前有很多技术来计算生物年龄,最受认可的是表观遗传生物年龄,也叫DNA甲基化年龄,这项技术通过表观遗传信息来计算个体的实际身体年龄。而最新研究使用了两种较新的测量工具,分别经由死亡风险和多系统生理变化等数据训练和校准,在

预测疾病和死亡风险方面表现更好,也更接近人们关心的真实衰老。

研究中共纳入600多名新加坡的老年人,这些人中位数的年龄达到了70岁,超过七成是女性。研究人员以问卷调查的形式,具体考察了15种生活方式因素,旨在涵盖多个领域可改变的生活方式行为。例如在活动参与方面,包括身体活动、社交活动、认知活动、宗教或精神活动;在作息习惯方面,包括日照暴露、进食的饱腹程度、睡眠时间少于6小时或大于9小时等过短或过长的情况、日间嗜睡等。

除此之外,还包括刷牙、排便时间等自我护理习惯,吸烟、饮酒的习惯,每天工作超过9小时的情况,以及感知到压力的情况。根据以往流行病学或心理学研究,这些生活方式因素都可能与健康有关,有可能在衰老中起到关键作用,因此受到最新研究的特别关注。

而在控制了多重变量的影响后,研究结果显示,吸烟的行为与DNA甲基化年龄的加速显著相关,规律的体育活动与衰老的减缓相关,而阅读、思考等认知活动的情况,同样与衰老减缓相关联。其他因素,在该研究中未显示出统计学上的显著关联。这些研究发现,为人们调节自身的衰老速度提供了新的依据。

生活方式可以调节衰老速度

首先,吸烟是明确的衰老加速器。香烟烟雾会引发持续性的低度炎症,其典型特征是白细胞介素-6和肿瘤坏死因子- α 等促炎性细胞因子水平升高,以及C反应蛋白等炎症标志物增加。这种长期的炎症负担会逐步导致组织损伤和功能衰退,是加速衰老的重要机制之一。

同时,烟草烟雾中还含有大

量活性氧物质,会直接损伤DNA和其他生物大分子,可能加速端粒缩短,并诱导DNA甲基化模式发生改变。也就是说,吸烟不仅伤身体,还在分子层面悄悄改写身体的衰老程序。

其次,规律运动可使衰老有效减速,但不必天天练。每周进行1至6次体力活动就与表观遗传时钟减速显著相关,而每天都进行体育活动反而未达到统计学显著水平。这一现象可能与运动诱导的生理压力及其恢复过程有关,因为运动本身会对机体产生应激反应,而充分的恢复对于实现有益的适应至关重要。

当运动过于频繁时,例如每天都高强度训练,这一恢复过程可能受到抑制,这一点在老年人中尤其明显。基于此,世界卫生组织建议老年人每周进行3天以上中等强度、包含多种形式的综合性锻炼,如力量、平衡与有氧训练。这一建议明显低于对年轻人和中年人群的标准,即“每周累计150至300分钟中等强度运动或75至150分钟高强度运动”。

再者,每天“多用脑”,同样能延缓衰老。认知活动的参与同样与表观遗传衰老呈现一定的保护性关系。经常进行思考和学习等认知活动,有助于保持大脑功能的健康。这可能是因为认知刺激可以增强神经连接,并帮助维持神经元的正常结构和功能。

认知活动还与身体的压力调节系统有关,认知活动参与较多的人通常对压力的应对更加有效,体内皮质醇等压力激素水平长期较低,从而减少对细胞的损伤。同时,认知活动也可能有助于降低体内的慢性炎症水平,而炎症的减少被认为有利于延缓衰老过程。

健康长寿需要好的生活习惯

而最近,一项从生到死追踪

鱼类终身行为的研究结果表明,那些活得更久的鱼,通常更爱动、作息更规律;而那些“早衰型选手”,则更容易变得懒散、睡眠节律混乱。行为不仅是衰老的结果,很可能本身就是衰老进程的一部分。这一研究今年3月发表在《科学》杂志上,虽然是在动物中完成的,但它和人群研究的结果惊人一致:好的生活习惯,真的可能让你“慢一点变老”。所以,也许抗衰老的第一步,并不是昂贵的保健品,而是培养健康的生活方式。

值得注意的是,最新基于新加坡人群的研究结果与以往在西方人群中的研究大体一致,但最新研究提供了来自亚洲人群的直接证据。

目前,该研究团队正在开展更大规模的干预研究,通过随机对照试验来进一步验证,改变生活方式,是否真的能够减慢生物学年龄。这类研究很重要,因为它可以帮助我们区分“相关”与“因果”。也就是说,不只是看两者有没有关系,而是进一步确认生活方式是否真的会导致衰老速度方面的变化。

在大多数中等和高收入国家,糖尿病、高血压、高血脂等富贵病正不断攀升,心脑血管病、认知障碍等各种慢性疾病,已经成为限制健康长寿的重要原因,所以确定长寿的生活方式的决定因素,对于人群健康至关重要。

从公共健康角度来看,最新研究为此提供了部分答案,而且研究所关注的几个生活方式因素也都比较容易改变,比如吸烟、运动习惯以及是否经常进行思考和学习等认知活动,都有可能经过个人努力加以改变。因此,综合目前所有的证据,我们有理由把戒烟、规律锻炼,以及多动脑等,作为健康长寿的建议来推广。

单佳桐