

生活中,我们常听到人们感叹“一晃就老了”。这种感觉可能不是空穴来风,众多研究已证实了这一点——机体真的会“断崖式衰老”。8月14日,美国顶级科学期刊《自然》旗下专注于老化研究的子刊《自然-衰老》刊登最新研究指出,衰老并不是一个缓慢匀速的过程,而是在两个关键年龄出现明显增速。



衰老开始“起步” 40岁

出现第二波高峰 60岁

- 40岁,需规律运动,保持合理体重,以防患上代谢性疾病
- 50岁,保证均衡营养
- 65岁,过好退休生活,防止心理落差

## 受访专家

中南大学湘雅医院抗衰老MDT门诊牵头专家、心血管内科主任医师 莫龙  
北京大学第三医院老年内科副主任医师 王征

生命时报记者卞磊 王冰洁

### 衰老点并非首次发现

临床中,衰老相关疾病的患病率、死亡率常在某些特定年龄段急速上升。比如,美国心血管疾病在40~59岁人群中发病率约40%,但在60~79岁人群中高达75%,帕金森病、阿尔茨海默病等神经退行性疾病的发病率也在40岁、65岁时明显上升。

为捕捉衰老加速的节点,美国斯坦福大学的研究人员纳入108名25~75岁的健康参与者,每3~6个月对其血液、粪便、皮肤拭子等生物样本中数千种因子的变化模式进行监测。结果发现,81%的因子表现出显著波动,有的增加,有的减少,但都在44岁和60岁两个节点达到局部峰值。

40岁,衰老开始“起步”。进入40岁后,不少人感觉自己的整体活力下降。研究也证实,在这一年龄段,心血管疾病、免疫功能下降和炎症相关因子的水平上升,同时,酒精代谢、脂质代谢的能力有所下降,意味着心血管疾病、代谢性疾病的患病风险开始增加。此外,不少结构蛋白的水平显著下降,表明“颜值”的衰老将表现得尤为明显,比如皮肤紧致度降低、修复能力减弱。

中南大学湘雅医院抗衰老MDT门诊牵头专家、心血管内科主任医师莫龙告诉《生命时报》记者,人体各器官的机能在30岁前达到顶峰,之后每年以0.8%~1%的速度衰退,40岁相当于迈入衰老的“起步阶段”,有些人甚至会进入疾病早期。

60岁,出现第二波高峰。研究

中,在60岁时,与免疫调节、糖代谢、肾功能、心血管疾病相关的因子变化显著,包括尿素氮、血糖,炎症因子水平也显著增加,引发阿尔茨海默病、肾脏病、糖尿病等年龄相关性疾病的患病风险急剧上升。莫龙表示,在中国,60岁及以上人群常会直观感受到“年华老去”,这不仅是因为身体机能发生“质”的变化,比如代谢功能下降、慢病影响,也与退休带来的社会角色、心理状态转变关系密切。

“事实上,这并非首次发现衰老节点。”北京大学第三医院老年内科副主任医师王征表示,2019年,一项基于血浆蛋白变化的研究发现,除了60岁外,78岁时还有一次“崩塌式衰老”,与心血管疾病、骨质疏松等相关的激素活性、血液通路、骨骼形态变化最剧烈。

### 三大因素“催人老”

衰老常和年龄“捆绑”在一起,但人的实际年龄并不能和机体的“生理年龄”画等号。生理年龄是通过机体的累积损伤、生理变化和功能丧失等因素推算出的一个数字,更能反映细胞、器官的衰老速度。如果数字小于实际年龄,代表健康程度较高;反之,则意味着“未老先衰”,患各种疾病的风险增加。美国癌症研究协会发表的研究显示,如今55岁及以下人群的癌症诊断率上升与生理年龄的增长有关。

临床推断生理年龄时,需综合考虑端粒酶活性、DNA甲基化水平、胆固醇、血糖水平等多项生化指标。生活中,个人习惯、所患疾病以及活动能力,也可在一定程度上反映其生理年龄是增还是减。

**生理性加速:**不良习惯加成。机体发育成熟后,衰老就成为内在固有的变化,人人都要经历且无法避免。然而,不良习惯会加速这一进程,比如三餐不规律、摄入高糖高盐高脂肪食物、饮用过多甜饮料,以及熬夜、久坐

不动、抽烟酗酒、超重肥胖等,都会增加机体的代谢负担,同时阻碍修复,给生理年龄“加分”。一般来说,不良习惯越多,生理年龄往往越大。莫龙指出,在这些不良因素中,超重肥胖尤其需关注,这类人群的体内常存在代谢紊乱,并伴随“炎症风暴”,会加速细胞层面的衰老。

**病理性加速:**疾病逐渐耗损。如果说衰老是一列火车,疾病就是与之并行的加油车。临床中,心血管疾病、糖尿病、癌症,以及阿尔茨海默病等神经退行性疾病,可从细胞层面破坏代谢的稳态或平衡,加速特定器官的衰老,并使得机体始终处于“超负荷”的修复状态。比如,心血管疾病患者体内均存在炎症因子水平升高、感染和细胞衰老等病理反应;高甘油三酯、高血压和高血糖等一系列代谢综合征,也可加剧氧化应激和炎症反应,堪称“衰老加速器”。

**功能性加速:**身体认知衰弱。高水平的生理功能状态无疑与老年人的高质量生活息息相关,涵盖了日常活动、认知等多个领域,比如步速、握力、记忆力等,一旦发生功能性衰老,健康便会大打折扣。上述“加速项”的叠加伤害可加速这一进程,比如“熬夜+痴呆”降低认知,“久坐+关节炎”削弱骨骼力量,“吸烟+肺炎”增加“肺龄”。

临床中,“衰弱指数”是评估衰老加速的一个指标。如果个体满足“自觉疲劳、握力下降、步速减慢、身体活动减少和体重减轻(超过3千克或体重的5%)”中的1~2项,可视为处于衰弱前期;满足3~5项,即为衰弱;如果全部满足,预示着健康将发生重大转变。

### 健康衰老有4个目标

莫龙表示,衰老是每个人的必经之路,健康衰老则是我们要追求的,通常有4个评价指标:认为自己足够衰老时,仍有足够好的记忆力、逻辑判断

力;有足够好的体力,以应对日常活动和运动需求;有足够好的心理状态和睡眠质量;对新生事物有足够的兴趣,并具备一定探索能力。想要达成这4点,就要提早持续“抗衰”。

#### 40岁,运动不能懈怠。

人到中年,面对职场、家庭、育儿等多重压力,以及应酬、久坐时间增加,更需规律运动,保持合理体重,以防患上代谢性疾病。莫龙表示,从抗衰角度出发,建议进行有一定强度的运动,比如慢跑(最好在跑步机上进行),40岁人群的心率最好不要超过“190~200-年龄”;60岁以上、无重大疾病的人群,心率需控制在“180-年龄”以下,运动前最好先咨询专业医师。此外,要格外关注血压、血糖、血脂等体检指标。美国最新研究中,参与者的酒精代谢能力在40岁时开始下降,所以日常要减少酒精摄入量。

#### 50岁,饮食更有质量。

过了50岁,骨质、肌肉量流失开始加速,这与营养状况密切相关。多项研究发现,抗炎饮食、轻断食等均有延缓衰老,但前提是保证均衡营养,尤其是蛋白质、欧米伽3脂肪酸、叶酸、镁和钾,以及B族维生素,维生素A、C、E等的摄入,必要时可口服营养补充剂,有助在控制整体热量的同时补足营养。“糖”“脂”是饮食的两大隐患,一定要限制摄入量。

#### 65岁,防病也要“留心”。

年过花甲,即使各个器官按照自然规律正常老化,肾脏病、糖尿病、心血管疾病的风险也会大幅提高,更需加强自我管理,做到规律运动、均衡饮食,更重要的一点是定期体检。莫龙特别指出,这一年龄常代表退休生活的开始,巨大的心理落差常使人陷入抑郁情绪,建议从年轻时就开始建立稳固的社会关系网,保证退休后仍有充足的社会支持,多参与社交活动,从而抵御“无事可做”带来的空虚感。

生命时报官方网站