



老年生活报

全国助老服务热线  
0532-66610000

## 百岁老人健康长寿解码

8月19日,世界上最长寿老人玛丽亚在西班牙去世,享年117岁168天。健康长寿是每一个人的梦想,那么长寿到底是由什么决定的?科学家们纷纷探寻长寿密码,并在某些领域取得了重大突破。

### 长寿基因,可解百岁之谜?

科学家研究发现,人们40岁以前,遗传因素对寿命的影响占15%—25%,生活习惯等外界因素占非常大的比重。到了40岁以后,遗传作用开始越来越凸显。

德国基尔大学医学院的一项调查表明,人体DNA存在的“FOXO3A”基因,能够帮助人类长寿,这种基因,在百岁老人体内更加普遍。

研究人员还发现了控制长寿基因表达的两种调节机制,即昼夜节律和多能网络。

研究人员提醒,为了活得更久,人们必须保持健康的睡眠时间表,避免晚上暴露在光线下,因为它可能会增加负面寿命基因的表达。

### 想长寿,先“肠”寿?

人体的衰老,很可能早就我们的肠道微生物中表现出来。

肠道健康为啥这么重要?肠道里微生物占人体总微生物量的78%,集结了60%—70%的免疫细胞,是人体最大的微生态系统和免疫器官。99%的毒素是从肠道进入人体的;人体老化一半因素是大脑,一半因素是肠道。

那么,百岁老人的肠道环境有什么不同?

我国科研人员对广西297位百岁老人肠道菌群分析后发现,百岁老人有着自己独特的肠型,且肠道菌群的结构和多样性,与年轻人相似——有益菌丰度高、有害菌丰度低、各菌群均匀分布等。

### 端粒缩短速度,决定衰老速度

衰老到底是由什么来控制呢?这里不得不提到一个结构——端粒,这种物质存在于染色体顶端,就像一顶高帽子置于染色体头上。

在一项研究中,60岁以上端粒较短的人,死于心脏病的风险高出3倍,死于传染病的风险高出8倍。因此,端粒缩短,一直被认为是生物年龄的标志,端粒也被科学家称为“生命时钟”。

有研究指出,端粒缩短速度,可能与含糖饮料、加工肉类等高糖高脂食物存在联系。健康的饮食,可以延缓端粒缩短速度,而垃圾食品则会加速端粒缩短。

另有研究显示,端粒的缩短速度受情绪影响,越是抑郁的人,其端粒体缩短更快,因为压力会产生一种酶,造成端粒体断崖式缩短。所以,学会管理和降低压力,是保护端粒、阻止衰老的有效方法之一。

### 地理环境,蕴含健康密码

长寿老人与和谐的社会环境、良好的生活方式、合理的膳食结构有关,更与当地的地理位置及气候环境有密切联系。

中科院地理科学与资源研究所研究员王五一的团队发现:安享高寿的地

方,大都沿江河流域分布或聚集在海岛,分布在海拔1500米以下的山区或平原,处于健康的低风险区和地方病低发区,具有暖温带或亚热带森林草原景观特征等。

长寿之乡的老人,饮食整体上以清淡为主,多以大米和面粉为主食,蔬菜是生活中必不可少的一部分。专家表示,老人最好还是以粗茶淡饭、素菜为主,拒绝大鱼大肉、暴饮暴食。青菜、萝卜、豆腐应该作为当家菜。

中国科学院研究结果显示,吃饭只吃七分饱,不仅有助于减肥,还可以逆转身体25%的衰老基因,还能逆转身体里一半以上的衰老细胞。

除了生活饮食习惯,还有一个重要因素是,长寿老人的心态都非常好。“心乱则百病生,心静则万病息。”

专家提醒,想让寿命延长,除了长寿基因的遗传因素之外,归根结底还是需要后天健康的饮食、有效的运动和积极乐观自信的心态。

于梅君

60岁及以上人口达29697万人  
我国老年人口  
占比已超20%

**本报讯** 近日,民政部官网发布了《2023年民政事业发展统计公报》(简称《公报》)。《公报》披露,截至2023年底,全国60周岁及以上老年人口29697万人,占总人口的21.1%,其中65周岁及以上老年人口21676万人,占总人口的15.4%。截至2023年底,全国共有4334.4万老年人享受老年人补贴,其中享受高龄津贴的老年人3547.8万人,享受护理补贴的老年人98.5万人,享受养老服务补贴的老年人621.4万人,享受综合补贴的老年人66.7万人。全国共支出老年福利资金421.7亿元,养老服务资金223.2亿元。

国家发改委社会发展司副司长、一级巡视员郝福庆曾表示,2023年老年人占比会超过20%,这意味着进入到中度老龄化阶段,未来还会加速发展,到本世纪中叶可能会有5亿老年人,未来银发经济具有广阔的市场空间。 (蒋子文)

## 慈善助老 情暖夕阳

**本报讯** 9月4日,山东省暨青岛市第九个“中华慈善日”主题宣传活动启动。

启动仪式现场发布了2024年最亟需善款支持的公益慈善项目,包括“仁孝青岛”基层赋能养老服务试点项目、“爱满忆途”认知障碍老年人关爱项目、“夕阳同行”信用积分支持老年助餐服务项目等9个项目,为各爱心企业、组织搭建行善平台,构筑爱心桥梁。

据了解,认知障碍老年人关爱项目将依托各区(市)老年人日间照护中心,开展认知障碍老年人社区筛查,根据筛查结果,为认知障碍老年人开展干预训练、家属照护技巧培训、家庭随访、关爱探访等服务,帮助及关爱更多的认知障碍长者。而信用积分支持老年助餐服务项目则通过信用积分机制鼓励更多志愿者和社会力量参与到老年助餐服务中来,扩大了服务队伍,从而提高全市老年助餐服务的覆盖面与可及性。 (记者 许瑶)

## 璀璨夕阳红 奏响新乐章

本报举行“学苑新秋情意浓”贺老年大学开学季文艺汇演



关爱与支持。

“你们房间有多大?”“价格是多少?”在城润家和城运颐养展位前,多位老年人向工作人员咨询。大多数老人最看重的是居住环境和医疗条件。在光大银行青岛分行展位前,工作人员正向老年朋友宣传普及金融知识,进一步提升老年群体的识诈防骗能力。

同样,在海尔智慧康养展位,也围了不少老年人,“我们这次主要带来了颈肩按摩仪、足部按摩仪等按摩产品,希望这些智能家居产品能让老年人的生活更加舒适安全。”工作人员表示。

“关爱老年人是我们企业的社会责任,我们希望通过我们的专业服务,为老年人提供全方位的养老解决方案,让他们能够安享晚年。通过这次活动,我们也希望更多的人关注老年人的生活需求,共同为他们创造更好的生活条件。”太保家园青岛国际康养社区工作人员表示。 (记者 许瑶)

**本报讯** 9月5日,由老年生活报联合多家爱心敬老企业共同举办的“学苑新秋情意浓,祝贺岛城老年大学开学季”活动在和达中心城举行,吸引了众多老年学员和市民的热情参与。同时,众多爱心企业也带来了养老、金融等方面的服务,满足了老年人多样化的养老需求。

上午十时,伴随着欢声笑语,胶州秧歌《最美中国》以独特的韵律,拉开了庆祝活动的序幕。合唱《我爱这蓝色的海洋》以深情的旋律,唤起了人们对大海的无限向往;歌伴舞《幸福中国一起走》抒发了老年人对幸福生活的喜悦之情;女声小合唱《红旗飘飘》唱出了对祖国的深情……