

抗衰老研究的“中外方阵”

药物干预新证据:雷帕霉素修复老年人DNA损伤

2025年9月,一项由牛津大学等机构发布的初步研究显示,低剂量的雷帕霉素(一种mTOR通路抑制剂)能显著修复老年人免疫细胞中的DNA损伤,为利用药物支持“健康衰老”提供了新证据。

运动抗衰的分子信使:发现肾脏分泌的关键代谢物

2025年6月,中国科学院等机构在《细胞》上发表研究成果,揭示了运动延缓衰老的新机制。科学家发现,运动促使肾脏产生一种名为甜菜碱的内源性代谢物。它随血液循环至全身,通过抑制过度的免疫炎症反应,从而协同延缓多个器官的衰老。

老药新用:二甲双胍

去年发表于《细胞》的一项研究证实,健康中年食蟹猴在接受临床等效剂量二甲双胍治疗40个月后,其全身11个系统的79种组织器官表现出全面的衰老保护效果。这项研究为二甲双胍的系统性抗衰潜力提供了有力的动物实验证据。谭小云

新岁启封,这份养生计划助您元气满满

新的一年,大家都想用最佳状态来开启新篇章。请收下这份健康计划,希望能帮助您更好地维持身心平衡,让您新年元气满满。

计划一:适量运动

运动是良医,任何人都可以从适宜的运动中获得健康收益。

1. 有氧运动:每周150—300分钟中等强度,或75—150分钟高强度,如快走、跑步、骑自行车、游泳。

2. 抗阻运动:每周2—3天,隔日进行,如涉及躯体、四肢主要肌肉群的练习,每个肌肉群以1—3组中等强度负荷进行,每组8—12次重复。

3. 柔韧性运动:每天坚持,如拉伸、瑜伽。

4. 减少久坐:久坐20—60分钟后,可以站起来活动3—5分钟。

计划二:合理饮食

平衡膳食,食物多样,合理搭配,可以在最大程度上保证营养需求。平均每天吃12种以上食物,每周25种以上。

应多吃的食物,谷类为主,餐餐有蔬菜,保证奶制品,经常吃豆制品。足量饮水,低身体活动

水平的成年人每天喝7—8杯水。适量吃的鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃的食盐。肥肉、深加工肉制品、含反式脂肪酸的食物、含糖饮料等同样要少吃或不吃。

计划三:管理体重

体重与健康密切相关,体重异常,特别是超重或肥胖会带来多种健康问题。

掌握体重指标体质指数:体重(公斤)除以身高(米)的平方,体质指数应保持在18.5—23.9kg/m²。

腰围:即腰部周径(肚脐上1厘米)的长度,男性应小于85厘米,女性应小于80厘米。

体脂率:男性超过25%、女性超过30%可认为体脂过多,但不作为常规的临床诊断方法。许多体脂秤可以估算体脂率数据,可以将体脂率的长期波动趋势作为体重管理的参考。

管住嘴,迈开腿:当机体能量摄入超过能量消耗,多余的能量就以脂肪形式贮存起来。因此,管理体重的关键一在“少吃”,二在“多动”。

计划四:远离烟酒

烟草使用和有害使用酒精

是慢性疾病的重要危险因素。

不吸烟、早戒烟,所谓“安全”的烟草制品是不存在的,包括电子烟。唯有不吸烟或尽早戒烟,才是避免烟草健康危害的唯一途径。不推荐任何人饮酒。成年人如饮酒,一天饮酒的酒精量不超过15克。

计划五:规律作息

睡眠在能量代谢、免疫调节、内分泌及脑功能活动等生理机能方面发挥着重要调控作用。良好的睡眠有助于促进体力和精力恢复、提高记忆力和增强抵抗力。

有相对固定的睡眠时间表,每天在相似的时间睡觉和起床,最佳睡眠时间是晚上10点至早晨6点。睡前一小时不再使用电子设备。如无必要,不熬夜。

计划六:良好心态

养生不仅仅是身体上的呵护,更是心灵上的滋养。保持一颗风趣幽默的心,遇到困难,不妨自嘲一下,笑对人生。大家还可以学习一些调节情绪的方法,比如听音乐、规律作息、多晒太阳、向亲友倾诉等。综合

睡眠呼吸暂停:多种重病的隐形元凶

眼结构紊乱,这些问题会直接诱发或加重多个系统疾病。

在心血管系统方面,缺氧会导致血管收缩,进而引发高血压,还会加速动脉硬化,增加冠心病、脑血管病变的发病风险;在代谢与内分泌系统,缺氧与糖尿病的发生发展密切相关;此外,它还会对神经系统、呼吸系统等造成广泛影响,成为多种严重疾病背后的“隐形推手”。

发病核心:上气道阻塞,呼吸“通路”被阻断

那么,睡眠呼吸暂停究竟是如何发生的?简文表示,核心原因是上气道阻塞,由多种因素导致。在睡眠状态下,正常的呼吸动作已经无法克服气道的阻力,

就会引发呼吸暂停。“可以把我们的气道想象成地铁门,呼吸时的气体就是进出的人流。非高峰时段,地铁门通畅,人流能顺利通过;而睡眠呼吸暂停患者的气道,就像早晚高峰时拥挤的地铁门,或是本身就狭窄的门,气体无法顺畅通过,呼吸自然就会受阻甚至暂停。”

核心治疗:呼吸机是“助手”,不存在依赖风险

针对睡眠呼吸暂停的治疗,简文明确指出,呼吸机正压通气是目前主要的治疗方法。“呼吸机的作用就像在拥挤的地铁门口有人推一把,通过提供持续的正压,保证气道通畅,让人体能摄入足量气体,维持正常的气体

交换功能,从而有效改善睡眠呼吸暂停。”

“很多患者担心长期使用会形成依赖,这没有必要。”简文解释,随着患者通过控制饮食、体育锻炼实现减重,或是通过外科手术、矫正手术解决了气道阻塞的根源问题,气道恢复通畅后,就不再需要呼吸机辅助,自然不会产生依赖。

“及时采用科学的治疗方案,不仅能改善睡眠质量,更能从根源上减少缺氧对全身脏器的损害,降低相关疾病的发病风险。”简文呼吁,一旦发现自身或家人有频繁打鼾、夜间憋醒、白天嗜睡等症状,应及时就医排查睡眠呼吸暂停,早干预才能更好守护全身健康。



“很多人把打鼾当成无关紧要的生活习惯,却不知道它背后的睡眠呼吸暂停,可能是诱发多种严重疾病的‘隐形元凶’。”在镜乾呼吸病专题会上,西安秦皇医院呼吸与危重症医学科主任简文受邀接受本报采访。

睡眠呼吸暂停:是多种重病“元凶”

简文解释,睡眠呼吸暂停会导致三大关键问题:缺氧,二氧化碳潴留,以及睡眠碎片化、睡