

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。

运动抗衰老的分子信使:
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老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,如涉及躯干、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。适量吃的食物鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃吃的食物食盐。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,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



“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

眠结构紊乱,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。