

最新研究发现,衰老并非均速,而是在两个年龄加速

抗衰延寿盯紧50和63

受访专家: 浙江大学公共卫生学院研究员、浙江大学医学院附属第二医院教授 刘足云
浙江大学公共卫生学院博士 贾雪晴

本报记者 石梦竹

很多人认为,随着年龄增长,身体会经历一个逐渐衰老的过程,每过一年,身体便均匀地老一点,就像钟表转动般规律。3月16日,浙江大学、复旦大学团队联合瑞典卡罗林斯卡学院团队,在国际顶级期刊《细胞·代谢》发表的一项研究,为理解衰老过程提供了新线索。

研究团队基于超5万人样本、近3000种血浆蛋白分析,绘制出全球最全面的衰弱蛋白质组图谱,并发现:人体衰弱相关蛋白存在50岁、63岁两个关键变化高峰,50岁峰值与代谢相关,63岁与免疫相关。这可能表明,衰老有可以精准干预的窗口期。

衰老并非匀速发生

“我们一直习惯把衰老想象成一条平稳下滑的直线,但实际上,在某些特定年龄阶段,身体的一些器官系统会出现集中、明显的生物学变化,脱离这条‘匀速线’。”该研究第一作者、浙江大学公共卫生学院博士贾雪晴告诉记者,从分子层面来说,人体血液中存在成千上万种蛋白,就像是身体各个系统运行的“信号兵”,它们的表达水平变化,反映着身体内部的生理状态。研究发现,在与人体衰弱相关

的蛋白中,一批与脂质、能量代谢相关的蛋白,在50岁左右会出现表达水平的显著波动;而另一批与免疫调节、炎症反应相关的蛋白,则在63岁前后呈现出明显变化。这一现象印证了“衰老非匀速”的核心结论。

贾雪晴表示,从流行病学数据来看,50岁左右,人们出现血脂异常、代谢综合征的风险开始明显上升,心血管疾病的隐患也逐渐显现,这与研究中“50岁代谢相关蛋白变化高峰”的结论高度契合;而63岁以后,老年人的抗感染能力下降、伤口愈合速度变慢,也与“63岁免疫相关蛋白变化高峰”相呼应。

不过,这并不意味着每个人都会在50岁、63岁这两个节点突然衰老,更不能理解为衰老只发生在这两个阶段。浙江大学公共卫生学院研究员、浙江大学医学院附属第二医院教授刘足云补充道:“从分子层面来看,人体衰老是一个具有阶段性、波动性的过程,这两个年龄点,只是身体某些系统变化最突出的‘信号站’,而非衰老的‘起点’或‘终点’。”

50岁、63岁是关键节点

50岁和63岁,我们的身体出现了怎样的变化?

50岁是代谢系统的“转型期”。刘足云介绍,50岁左右的中年阶段,人体会发生一系列生理变化:基础代谢率每年会以0.5%~1%的速度下降,男性的睾酮水平、女性的雌激素水平会明显波动,再加上长期久坐、饮食不规律、熬夜等不良生活习惯的累积,会影响脂质和能量代谢的效率,导致“代谢垃圾”堆积——最直观的表现就是腰围变粗、血脂升高,进而增加未来患高血压、糖尿病、冠心病等慢性病的风险。

63岁是免疫系统的“衰退期”。贾雪晴表示,到了63岁左右,免疫系统会进入一个明显的衰退阶段:免疫细胞数量减少、活性下降,抗感染能力随之降低,同时体内会出现持续的低水平慢性炎症。这种炎症和我们平时感冒发烧的“急性炎症”不同,也和特定疾病引发的“免疫风暴”完全不一样。它是衰老过程中一种缓慢、持续的炎性环境,就像身体里的“小火苗”,长期灼烧会损伤器官功能,增加老年病的发病风险。

好习惯让衰老慢下来

抓住50岁、63岁这两个节点,针对性做好代谢管理和免疫养护,能让衰老进程慢下来,让晚年生活更有

质量。

对于50岁左右人群,刘足云建议,首先要积极调整饮食结构,例如减少精制糖和过量脂肪摄入,多吃蔬菜、水果和全谷物,同时保证适量优质蛋白。其次是保持规律运动,每周进行定量的中等强度活动,如快走、骑行或游泳,并适当增加力量训练,有助于维持肌肉量和基础代谢。在日常体检中,要重点关注常见的代谢指标,例如血脂、血糖、血压,以及体重和腰围等,有助于及早发现潜在的代谢风险并及时干预。

对于63岁以上人群,健康管理的重点要从“单纯控代谢”转向“代谢+免疫”双守护,核心是维持体能、肌肉力量和免疫功能,这些是实现健康老龄化的关键。这个阶段,保持规律运动依然奏效,但要根据自身情况调整强度,避免剧烈运动;适度的力量训练依然重要,可选择轻便的器械或徒手训练,防止肌肉萎缩;每天散步20~30分钟,也能有效促进血液循环,增强体质。饮食要均衡,保证蛋白质和维生素C、维生素D等营养素摄入,减少高盐高糖高油食物;同时在医生指导下接种疫苗,每天保证7~8小时睡眠,保持积极心态和社交,助力提升免疫力。



日前,国家组织药品联合采购办公室发布公告,4家企业因药品存在严重缺陷、不能满足医疗机构需求被取消集采中选资格,其中两家被取消参与集采申报资格4年。

药品集采简单来说就是“以量换价”,让老百姓买到质优价廉的药。8年来,国家开展11批国家药品集采,成功采购490种药品,药价平均降幅超50%。

集采中标 务必保质保供

王艾冰

然而,“中标”不是集采工作的结束,而是开始。有些企业投标时经验不足,对中标后全国放量及自身扩产的时间进程把握不充分,出现供应不及时;有些企业药品生产质量控制不稳定,导致部分药品不符合药品监管规范。

罚单一张接一张地开,个别违规药企必须认识到,参与集采是市场机遇,更是责任起点,绝非一中标便万事大吉。只有把质量管控做到位,从生产到出厂每一步都盯紧,真正做到“质优价廉”,才能让集采真正惠及百姓。

未来,建议药品集采提高准入门槛,对投标企业的产能、原料药保障等进行更严格的审查,将不具备实力的企业挡在门外;建立严重失信企业黑名单制度,对因质量问题造成严重后果的,建立惩罚性赔偿机制。

集采中选是“入场券”,保质保供则是“终身责任”。期待集采舞台上留下的都是“优等生”,让老百姓手里的每一盒药,都成为放心药、良心药。

“色彩漫步”放松身心

本报记者 杨晓露

今年春天,一种名为“ColorWalk”(色彩漫步)的休闲方式悄然走红。出行前与同伴约定好一种颜色,走上街头寻找,捕捉所有带有这一色调的景物,成了春日里的仪式感。

江苏大学应用心理学研究所教授刘伟介绍,表面上看,ColorWalk是在找颜色,实际上是在帮助人们把注意力从信息过载、情绪内耗中短暂抽离出来,回到当下,获得专注、松弛和可感知的愉悦。ColorWalk时可根据自己当下的情绪来选择颜色。如果最近疲惫、焦

虑,建议优先找绿色、蓝色,其更容易带来平静、稳定、舒展的感受;如果情绪低落,可以试着找黄色、橙色,它们常常与温暖、活力、明亮和希望联系在一起,容易激活外向关注和情绪流动;如果觉得行动力不足,可以关注红色,通常更容易引发唤醒、警觉和动力。不过,颜色与情绪的搭配没有固定公式,在不同场景下同一种颜色可能会带来不同感受,还需要结合个体体验来选择。



“星星的孩子”一展风采

4月2日是世界孤独症日,“与爱同行,绽放春天”北京市残联小苔花艺术团文艺演出,在中国儿童中心温情启幕。本次演出分为“初心如光”“温暖同行”“为爱绽放”三个篇章,所有节目均由孤独症儿童(也叫“星星的孩子”)及家长共同演绎,每一个音符、每一个舞步、每一句台词都承载着孩子们的努力与热爱,也凝聚着家长们的坚守与陪伴。图为演出现场。 牛宏超摄

本期导读



权威医生在身边

03版
望闻问切,四诊合参辨盛衰

04版
老人别做“情绪买家”

05版
蜂箱里的养生智慧

06版
银发养宠渐成潮