

现实中让人们深感困扰的是,为什么有的人喝酒抽烟,一辈子不懂得均衡饮食和养生保健,却仍然可以活很大岁数;而有的人生活规律、无不良嗜好,做任何事都首先想到是否有利健康,岂料刚拿到退休证便撒手人寰。决定我们寿命的,是先天的基因,还是后天所选择的生活方式呢?

活到100岁 关键看4号染色体



资料图片

基因决定了我们能走多远?

供职于美国伊利诺斯大学的著名人口学家杰伊·奥利昂斯基和他的研究小组,用11年时间,对410名百岁老人进行寻访调查后发现,他们父母的平均寿命比当时一般人要高9~10岁。所以,科学家得出结论,遗传基因对人类的健康长寿至关重要。

另一个颇具说服力的人群是在日本冲绳。这里是全世界百岁老人占人口比例最高的地区,五六十岁的人都皮肤紧绷,精神饱满得像小伙子。检测发现,90%以上冲绳人的基因良好,包括染色体端粒长度、DNA耐损伤度和甲基化等指标均排在已知人群的前列。从生活习惯看,冲绳人喜欢运动,70岁还坚持工作的人占该年龄段人口的84%。海产品、粗米

和水果是他们的主要食物,饱和脂肪酸的摄入量很少,而且绝不暴饮暴食。此外,冲绳乃至日本人健康长寿的另一个重要原因,就是他们以积极乐观、认真进取的心态憧憬生活。

杰伊·奥利昂斯基早就发现了这个奇怪的现象,他说,过去没有人会质疑,慢性病、行动不便、痴呆症的概率会随着时间脚步无情地增长,但是,根据他的调查研究证明,与80岁的人相比,那些90岁以上的寿星们的身体更加健康,行动也更利索。

后来美国波士顿托马斯·贝勒斯大学医学院的科学家也发现了这个看似不可能的现象。他们临床发现,老年痴呆在85岁以上的老人中的发病率为40%,在90岁以上的老人中发病率是50%,但百岁以上老人的发病率却只有25%。

科学家对此的解释是,老年

人活的岁数越大,对抵御老年病似乎越有准备,开始是心理的准备,逐渐反映到机体上。不是对老之将至的恐惧,而是从容积极地应对。健康的心智对长寿尤其重要,简直就是寿星们活过百岁的擎天支柱。

93%的长寿者具备这5个特征

基因科学已经揭示了使我们衰老的原因,其罪魁祸首就是自由基,它可导致细胞膜的通透性降低,甚至会破坏酶和DNA,使细胞逐渐萎缩死亡。

通过对人类基因组图谱的反复观察比对,科学家发现人体的4号染色体上存在长寿基因,而载脂蛋白E2型也有延长寿命的作用。如果能发明一种物质可以刺激长寿基因的生长,无疑能够延缓人类衰老的速度。同时,科学家

已经追踪到自由基的老巢——藏在血液中的NADPH氧化酶,假如能够抑制这种酶的表达,便可以阻止自由基的产生。小白鼠实验证明,上述两种方法双管齐下,可以延长它们寿命的35%。

想长寿比较简单的办法是补充激素,虽然尚有争议,但它的效果的确显著。最前沿的当属细胞更新疗法,它的做法是为衰老的生命注入母体胚胎或成体细胞,以替换衰老的细胞,使生命重新焕发新的活力。动物实验已证明了它的有效性,但距离造福人类,还有很长的路要走。

根据美国医学会对全球1850位90岁以上的老人的问卷调查,其中93%的人具备以下5个特征:血压低于120/80;血液总胆固醇量低于200mg/dl;没有糖尿病;不吸烟;没有心血管疾病或中风病史。

苏光陆/文 摘编自《看世界》

先睹为快

推荐指数
★★★★★

《美国中产阶级的挽歌》

2010年2月18日上午10点,美国得克萨斯州奥斯汀国内收入署被一架飞机撞击。这不是来自恐怖分子的袭击,而是一个纳税人由于不满政府税收政策采取的自杀性袭击行动。他为什么这样做?请看《世界知识》杂志2010年第六期。新阅读推荐

推荐指数
★★★★★

《要不要废除婚姻和家庭?》

上世纪20年代,中国的公共空间已经多有气象。有人主张废除婚姻和家庭,有人激烈反击……这种讨论问题的“君子之争”,很值得今人借鉴。请看《同舟共进》杂志2010年第三期。新阅读推荐



2009《现代快报》市民调查最安全诚信美容医院
2009《金陵晚报》市民调查模范品牌整形医院

2008南京专业美容医院诚信调查第一名
2008南京专业美容医院合格规范第一名

全新意大利第5代 激光溶脂减肥

6大减肥革命性突破,消除你的减肥顾虑!
强大血管凝结技术 + 术后快速恢复 + 避免吸脂的并发症

突破①: 强效溶脂, 不易反弹, 一步到位

医学激光连续发射瞬间释放能量, 击碎脂肪包膜, 溶解脂肪层, 以低负压轻轻排出体外, 与物理减肥不同: 它减少脂肪细胞数量, 而物理减肥只减少脂肪体积, 所以溶脂后不易反弹。

突破②: 快速溶脂, 周末溶脂, 周一上班

激光溶脂的脂肪吸取量远远大于传统吸脂, 且大大提升脂肪溶解速度, 仅需传统吸脂减肥的1/3时间, 术后恢复迅速, 不影响正常工作。

突破③: 均匀溶脂, 微创无痛, 平整光滑

激光溶脂规避传统吸脂易形成的凹凸不平, 由于激光能刺激皮下胶原大量增生, 可让产后或肥胖后松弛皮肤显著收紧, 光滑有弹性, 妊娠纹显著减淡或消失。

突破④: 全身溶脂, 激光照到哪里瘦哪里

激光溶脂不仅可作用于腹部、腰部、腿部、臀部, 而且还可以作用于手臂、脸部、颈部这些脂肪层较薄却极难通过其他方式减脂的部位。

突破⑤: 安全溶脂, 创伤小, 出血少

仅2mm超精细医学激光光束在脂肪层均匀扫描, 且拥有吸脂术所不具备的强大凝血功能, 创伤甚微, 出血少, 术中更安全, 避免吸脂的最大并发症(脂肪栓塞)。

突破⑥: 适应人群更广

独特的激光技术优势, 使得激光溶脂不仅适应全身或局部肥胖的健康体质群体, 更适用于并不肥胖但因体形不佳急需塑形者。



意大利第5代激光溶脂仪



团购特惠 5折



超越梦想 戴露 选手



南京奇致美容医院
精于整形 · 专于美肤

江苏省医院协会会员单位
江苏省美容与整形技术指导中心
江苏省美容与整形修复援助中心
江苏省激光美肤临床示范基地

美丽热线: 83153333
地址: 云南北路49号天星翠琅大厦F6-7
——欢迎登陆奇致医院网站 www.51mpa.net——

QQ在线
1: 976718714
2: 879005158
3: 877980717