



无论是秦始皇还是孙悟空,都渴望能长生不老。他们吃了许多丹药,仙桃,但都难以如愿。富贵人家靠积德行善希望能够得道成仙,而平民更多追寻宗教和灵魂的救赎。埃及法老甚至贡献出自己的尸体做木乃伊,他们相信肉体不死,灵魂总有一天会回来。

从古到今,有太多的人为长生不老而努力,那么我们人类离长生不老到底还有多远呢?

不老药 离我们越来越近

科学家称,他们将于2012年前研制出能够延缓衰老的药

这是古代医学典籍中最早的笑话之一:如果你想长寿,就要谨慎选择你的父母。

珍妮·卡门是史上被证实的寿命最长的人,她死于1998年,活了122年零5个月又14天。她将自己的长寿归于吃富含橄榄油的食物、常饮波特酒,还有她“保持微笑”的能力。

科学家认为,基因是决定寿命的决定性因素

英国人每年都花数百万英镑购买抗衰老的滋补品、饮品、维生素、护肤霜,想要延缓岁月给他们带来的侵蚀。但是在决定人类的寿命长短和生命质量方面,基因遗传的作用要超过任何其他因素。通过研究基因这个长寿的决定因素,科学家们相信他们能够控制基因,这样不仅可以增加人类寿命,还可以提高生命质量。

虽然长寿药仍然是个尚未实现的梦想,但是能够使我们活得更久更好的药已经离我们很近了。

与长寿有关的药物正在研究中

本周,英国皇家学会组织了一次会议,会议的主题就是“让时光倒转”。在这次会议上,研究人员讨论了在抗衰老科学方面已经取得的进展。科学人员发现至少有10种基因突变将老鼠的寿命延长了一半,在人类身上,也发现了几种与长寿有关的基因变异和一种与长寿有关的酶。

意大利人所做的一项研究发现,这种酶在百岁老人身上出现的情况多于普通人。医药界巨头葛兰素史克公司的一家子公司正在研究这种酶,以及这种酶与一些和寿命相关的疾病之间的关系,这些疾病中就包括二型糖尿病和癌症。

一种基因变异对生长荷尔蒙和胰岛素样生长因子的分泌产生影响,这两种物质都会加速新陈代谢,新陈代谢速度快的生命体往往死得更快。有可能减慢衰老速度的一种方法是通过阻止生长荷尔蒙和胰岛素样生长因子的分泌来降低新陈代谢的速度。

美国马萨诸塞州的一家小型生物公司正在进行控制胰岛素样生长因子的试验,并将此方法作为研制抗衰老药物的目标。另一个重要目标是一种叫做胆固醇酯转运蛋白的酶,它会影响“好”胆固醇的水平,这种胆固

醇有利于预防心脏病。另外两家大型制药公司——Merck公司和Roche公司正在研制能够抑制这种酶生成的药物。

端粒,是一个难题

虽有帮助,但是目前的研究仍难产生具体结果的是端粒,这种物质存在于每个细胞中。每个细胞分裂时,端粒都会缩短,就像燃烧的保险丝一样。当它们不能再缩短时,细胞就会死亡。抑制端粒酶来防止端粒缩短能够有效延长细胞的寿命,并且能够延长生命。

纽约艾伯特爱因斯坦医学院的教授Nir Barzilai在会议上说,开辟长寿研究新时代的这些先期研究以及基于此研制出来的药,“很可能在2012年前就看到曙光”。

长寿老人有长寿基因

Barzilai说:“我正在观察一些不仅活到一百岁而且身体很好的百岁老人。他们还能开车、绘画,他们说生活是美好的。这让我相信,如果我们能够预防这些导致衰老的疾病,那么我们就有能力活到一百岁。”

百岁老人身上一般都存在一种基因,能够延迟像阿尔茨海默病和心脏病这类疾病发作的时间。“当他们最后死亡时,其病因和一般在七十岁或八十岁所患的疾病相同,但是他们的死亡时间向后推迟了二三十年,”Barzilai教授说,“照料百岁老人生命的最后两年的花费是照顾其他七十岁或八十岁人的三分之一。在七十到八十岁之间死亡的人在他们的生命的最后几年是身患疾病的。百岁老人往往是在突然之间健康地死去。”

美好的设想:每天1颗药,延缓衰老

Barzilai的“设想”就是每天服用一粒药丸,能够延缓衰老,当一个人到四十或五十多岁的时候就可以服用这种药丸。但是为了实现这个目标,需要将衰老归类为一种可以治疗的情况,为的是增加研制所需的研究经费。

但是,西方的消费者根本不需要劝说,因为他们投入了大量的时间和金钱来防止衰老。他们可以在网上看到所谓的能够提高记忆力和学习能力的成百上千种化合物。据分析家敏特尔说,整容手术现在很热,抗衰老产品是英国护肤市场发展最快的领域。

三年前,一种名为“保护与完美”的抗衰老护肤霜几乎引起了一场骚乱。当时英国广播公司的一个节目说实验室的实验结果表明这种护肤霜比更昂贵的护肤霜效果还好,结果顾客们便开始疯抢这种产品。在这个节目播出后的九个月里,几乎销售出六百万支护肤霜,为这个庞大市场提供了一个过硬的数据:人人都怕老。

2009年,在《英国皮肤病学杂志》上发表的一项研究证实了这种产品的优点,它成为第一个在科学上被证明能够消除皱纹的抗衰老护肤霜。

人类寿命在不断增加

时光无法逆转,但是衰老也许能够延迟。长寿老人们的生活方式,还有生活环境开始有了改善,其中包括饮食、居住地点、行为方式。

二十世纪,富裕国家人民的平均寿命增加了30多年,并且没有减慢的迹象。在过去的160年中,平均寿命以每年3个月的速度稳步增加,我们没有理由认为这已经到了寿命增加的底线。上世纪前半叶,婴幼儿存活率的提高很大程度上归因于不断增加的平均寿命,而上世纪50年代以来,80岁以上的老人数量大增,他们现在会有更多的机会活到90岁,身患残障而需要依赖他人的时间会更短。

要长寿,更要生命的质量

关于衰老,人们最担心的是丧失基本的日常生活自理能力:吃饭、穿衣、洗澡和日常行动。尽管各种癌症和糖尿病、关节炎等慢性病在不断增加,但一些肢体残障却在减少。这种看似矛盾的现象,主要是因为早期诊断和残障治疗技术的提高。将来,我们中的许多人都会患各种各样的疾病,但疾病对我们的影响会减小。结果是我们将有可能活着见到自己重孙子,甚至重重孙子。在一代人的时间里,活到100岁将成为常见的事。某些科学家甚至相信,未来第一个活到150岁的人已经出生了。

不断增长的寿命是现代生活一个伟大的成就,但是,没有健康的长寿,对于人类不过是一个空头的奖赏。正如珍妮·卡门在她的《122岁生日》中所说:“生活得平和恬淡的人活得长一些”。



千百年来的“抗老”故事: 上至贵族 下至平民都怕老

公元前210年

因为惧怕死亡,秦始皇派遣一个叫徐福的道士带着数百名童男童女,去寻找一位传说中1000多岁、懂得炼制长生不老药的术士。但是这帮人再也没有回来(传说他们留在了日本列岛成为日本大和民族的祖先)。后来秦始皇进了坟墓,他的陵寝由兵马俑世代守卫。

公元前44年

传说埃及艳后克里奥佩特拉用母驴的奶汁沐浴以保持肌肤的年轻和美丽。据说要700头母驴才能提供她一日沐浴所需。在当今埃及的美容沙龙,有一种流行的疗法叫“淋巴腺排泄法”——一种在特定穴位上的按摩,旨在增进面部体液的流动性。

1020年

一名波斯人写了一本书——《药典》,书中将“水蛭疗法”纳入一种主流的治疗方法。他提倡这种疗法用于治疗皮肤病,这种疗法在以后的900年被误解为是一种有风险的治疗方法,直到最

近才重新获得医疗界确认。2008年,45岁的影明星黛米·摩尔承认,她去奥地利接受了水蛭疗法以对血液进行排毒。

1558年

伊丽莎白一世加冕后,这位童贞女王的苍白面色曾经成为16世纪的女人中流行的风尚。当时最有效的增白方法是“威尼斯白粉”的应用。但是这种物质含有白色石墨,有很大毒性,可以导致头发脱落,用量过度还会导致死亡。

1834年

法国香料商尤金·瑞米在伦敦摄政大街开设了一个商铺销售化妆品,从而开始了化妆品行业的历史。《青年女性杂志》通过他的商铺定期指导那些惧怕皱纹的客户。当时的一些女性杂志都异口同声为女性提供建议“在出门前,用温水和RIMMEL的洗液来洗脸……”

2009年

一种在复活节岛上泥土中发现的抗真菌物质被证明具有延长生命的功效。

想要活得更长? 给你6个建议

饮食适度:医生认为,应该多吃蔬菜和水果,少吃饱和脂肪的食物。

有规律的运动:每周三次简单温和的30分钟运动,诸如散步或游泳,也能大大增加你的寿命。

良好的社交活动:研究表明:有家庭、朋友或宠物的人活得更长一些。

保持思维活跃:下棋、打桥牌之

类的游戏能够防止老年痴呆。

经常做体检:女性进行定期的乳腺和子宫检查每年可挽救超过1000人的生命。60-69岁的人应该定期体检。

享受生活:良好的人际关系是长寿的关键。婚姻也能为男人平均增添7年的寿命,为女人平均增加2年寿命;每多一年的受教育能增加你一年半的寿命。 本版编译 魏丽