

限制卡路里攝入量是否健康長壽的秘訣？

這是美國國家老齡化研究所（以下文章中簡稱NIA）馬蒂森的設想是雖然實際年齡每年都在遞增，但生理年齡（或生物年齡）卻未必同步，未來的老年人不必像今天這樣（衰老）。

這聽起來可能有點牽強附會，但由於醫學進步以及健康生活的改善，我們的社會已經朝著這一目標邁出了一大步。

例如，2014年美國健康訪問調查報告稱在50-64歲人之間，16%的人每天受慢性病折磨，但30年前這一比例則為23%。

換句話說，除了更加長壽外，我們還正在受益於更長的「健康壽命」-而後者證明更具可塑性。

借用一下美國前總統肯尼迪（John F Kennedy）1961年在美國白宮首次老齡大會上演講的大意，我們真的可以將生命力賦予年齡，而不僅是把年齡遞加給生命。

那麼，我們需要怎樣做才能進一步提高生命的長度和質量呢？全球研究人員都在為尋找各種方法而忙碌著，但對馬蒂森和她的同事而言，答案很簡單：改變飲食。

他們相信，健康老年的關鍵可能就是通過「限制卡路里」（「calorie restriction」）方法來減少餐中卡路里的份量。這種飲食要比不時減少高脂肪食物更進一步。

它是永久性逐漸和謹慎減少進食量的方法。早在1930年代初，人們就發現每天減少30%的進食量，就能讓蠕蟲、蒼蠅、各種老鼠以及猴子活得時間更長，而且更活躍。

換句話說，在整個動物王國限制卡路里被證明是減少生命疾苦的最佳方法。而人類也可能會獲得同樣多的收益。

其實，個人飲食對其健康影響的主張比今天任何歷史所記載的都要早。像許多學科一樣，這方面第一個詳細記錄來自古希臘。

古希臘的希波克拉底（Hippocrates）是斷言疾病是自然、而非超自然現象的最早醫生之一。

希波克拉底觀察到許多疾病與暴飲暴食有關；而（古希臘）肥胖者往往比苗條者死得更早，這一點很清楚，而且已經被記錄在案。

這些思想從古希臘這一科學中心傳播開來，幾個世紀以來被人採納和應用。

15世紀末時，意大利威尼斯附近小村莊的一位體弱多病的貴族阿爾維斯·科納羅（意大利語也稱為路易吉·科納羅，Alvise Cornaro）將這一廣泛流傳的智慧實踐在自己身上。

如果放縱對身體有害，那飲食「禁慾」是否會有幫助呢？為了找到答案，當時40歲的科納羅每天只吃350克的食物，而根據最近的估算，大約相當於1000卡路里。

他吃麵包、意大利細長麵包或喝湯、以及雞蛋。肉食他則選擇小牛肉、山羊肉、牛肉、鵝鵝、畫眉鳥，以及任何能買到的家禽。他還買從本地河中捕撈的魚。

雖然限制進食量，但科納羅並不限制進食種類。直到40多年後去世前科納羅稱自己已經獲得了「完美健康」。

儘管科納羅上年紀後把生日改了，聲稱自己活到了98歲，但據信他去世時真實年齡為84歲-這在16世紀仍然非常了不起，因為當時人們如果能活到50或60歲就已經被認為老年人了。

1591年，他孫子在他死後出版了他的三卷本著作《論樸實生活》（「Discourses on the Sober Life」），把限制飲食的做法推進了主流社

會，並重新定義了衰老本身。

科納羅還稱，隨著晚年健康進一步的提升，具備充分心智能力的老年人，將能夠把他們幾十年積累的知識派上用場。有了科納羅的飲食，美麗屬於長者，而不是年輕人。

長壽試驗

科納羅無疑是一個非常有趣的人物，但他的發現不應被任何一個學科當作事實。即使他言必行、在近半個世紀中沒有得任何病-雖然這似乎不太可能，他也只能作為一個個例而已，無法代表整個人類。

但自從1935年以來，在白鼠身上所做的基礎研究發現，如果把白鼠的飲食減少30-50%，不但證明它可以延長壽命，還能延緩與衰老相關的各種疾病。

當然，對老鼠或是其它實驗室生物有效的試驗可能對人類不一定有效。

而跟蹤成年人一直到死亡的長期試驗很罕見。馬蒂森表示，她不認為人類長壽研究將能成為一項可獲得資助的項目。

她說，「即使你從40或50歲開始，也還有40/50年的研究」。此外，她補充道，還要確保外部因素-例如運動、吸煙、醫療以及精神健康-不影響試驗的最後結果。這幾乎是不可能的，因為人是社會和文化的複雜生物。

這就是為什麼在80年代後期，兩個獨立的長期試驗-一個是NIA的，另外一個是威斯康辛大學的-都是針對恆河猴的卡路里限量和衰老的研究。

我們不僅與這些靈長動物有93%的DNA一樣，衰老的方式也相同。

慢慢地，在中年以後（大約在猴子15歲時）它們的後背開始駝，皮膚和肌肉開始下垂。頭髮雖然繼續生長，但卻從淺棕色變成灰色。

還有更深層的相似之處。這些靈長動物隨著年齡增長，癌症、糖尿病以及心臟病發病的頻率和嚴重性也隨之增加。

威斯康辛大學的老年學專家安德森說，「它們是研究衰老的『佳模特』」。

而且，它們也容易控制。研究人員給這些猴子餵食特製餅乾，包括威斯康辛大學76隻猴子和NIA的121隻猴子的飲食都是根據它們的年齡、體重以及胃口量身定做的。

所有猴子都會得到它們身體所需的全部營養和礦物質。但不同的是，其中一半數量的猴子所吃的是卡路里限量飲食（calorie restricted，或簡稱CR），它們少吃了30%卡路里。

它們沒有營養不良或忍受饑餓。以43歲的猴子謝爾曼為例，馬蒂森說，它是在1987年16歲時開始採納CR飲食的。謝爾曼沒有出現任何明顯饑餓跡象，而這在它同類恆河猴中卻非常典型。

謝爾曼還是有記錄以來最年長的恆河猴，比其它人工圈養的同類平均壽命幾乎長出近20年。

隨著比它更年輕的其它猴子生病和死亡，謝爾曼似乎不見老。即使到了30多歲，在猴子壽命中已屬老年，但無論外表或行動上都不像一隻老猴。

在NIA試驗組的其它猴子也在不同程度上與謝爾曼類似。馬蒂森說表示，這些採納CR飲食的猴子糖尿病和癌症的發病率都更低。

2009年，威斯康辛大學的試驗也發表了類似驚人的結果。

同餵食標?飲食的對照組猴子相比，CR飲食組的猴子不僅看上去要年輕得多-毛髮更多

、鬆弛更少，以及更多棕色毛髮而不是灰色，機體內部也更健康，沒有病態。

癌症-例如，該物種所患的常見腸腺癌-也減少了50%。同樣，心臟病風險也被減半。

雖然自由進食組有11隻猴子出現糖尿病，另外5隻為糖尿病前期症狀，但CR組的所有猴子血糖都健康正常，對它們來說，根本沒有糖尿病問題。

總體而言，在20年裏CR組中只有13%猴子死於與老齡有關的疾病，但在對照組中則有37%，幾乎是CR組的3倍。

在威斯康辛大學2014年的最新研究中，這一比例保持穩定。

安德森表示，他們試驗已經證明可以控制靈長類的衰老問題。她說，「因為很明顯，它有點被掩蓋了。但從概念上講，這非常重要，因為它意味著衰老本身是臨?干預和醫學治療的一個合理目標」。

換句話說，如果能夠延緩衰老，那所有與衰老相關的疾病也將隨之被延緩。安德森表示，如果一次只解決一種疾病並不會顯著延長人們壽命，因為他們還將會死於其它疾病。

安德森說，「就算你治癒了所有癌症，也無法阻止人們死於心血管疾病，或者失智症（俗稱老年癡呆）、或是與糖尿病有關疾病所導致的死亡。但如果你從解決衰老問題入手，你就可以一下子解決許多與之有關的疾病」。

少吃無疑似乎幫助了猴子，但對於現實世界中的人來說，限制卡路里要難得多。

同餵食標?飲食的對照組猴子相比，CR飲食組的猴子不僅看上去要年輕得多-毛髮更多、鬆弛更少，以及更多棕色毛髮而不是灰色，機體內部也更健康，沒有病態。

癌症-例如，該物種所患的常見腸腺癌-也減少了50%。同樣，心臟病風險也被減半。

雖然自由進食組有11隻猴子出現糖尿病，另外5隻為糖尿病前期症狀，但CR組的所有猴子血糖都健康正常，對它們來說，根本沒有糖尿病問題。

總體而言，在20年裏CR組中只有13%猴子死於與老齡有關的疾病，但在對照組中則有37%，幾乎是CR組的3倍。

在威斯康辛大學2014年的最新研究中，這一比例保持穩定。

安德森表示，他們試驗已經證明可以控制靈長類的衰老問題。她說，「因為很明顯，它有點被掩蓋了。但從概念上講，這非常重要，因為它意味著衰老本身是臨?干預和醫學治療的一個合理目標」。

換句話說，如果能夠延緩衰老，那所有與衰老相關的疾病也將隨之被延緩。安德森表示，如果一次只解決一種疾病並不會顯著延長人們壽命，因為他們還將會死於其它疾病。

安德森說，「就算你治癒了所有癌症，也無法阻止人們死於心血管疾病，或者失智症（俗稱老年癡呆）、或是與糖尿病有關疾病所導致的死亡。但如果你從解決衰老問題入手，你就可以一下子解決許多與之有關的疾病」。

少吃無疑似乎幫助了猴子，但對於現實世界中的人來說，限制卡路里要難得多。



與此同時，科學家們希望他們的猴子試驗能幫助我們理解到底為什麼限制卡路里能夠產生這些影響。

NIA和威斯康辛大學所做的研究意味著他們擁有對近200隻猴子長達30年的數據：它們的生與死、血液和組織標本。研究人員希望揭開CR這個黑匣子的秘密，闡明它是如何延緩衰老的。

隨著進食量減少，新陳代謝系統是否會被迫充分利用攝入的養分、提高運作效率？或者，身體是否裏有一個共同調節衰老的分子開關，隨著卡路里減少能把它打開（或是關掉）？或者乾脆還有一個我們未知的機制，掌控著生與死？像謝爾曼這樣的猴子的重要性遠遠超過了它們生命本身。

要想找到這些問題的答案可能還需要許多年。安德森說，即使她克隆10個自己，一起拼命工作也未必能解決這個問題。

「生物學是異常複雜的」，安德森說。但是研究意義重大-弄明白CR是如何工作的，以及其他一些可能用於定向治療我們生物學中具體部位的方法。

安德森還表示，或許無需限制卡路里，也可以直接治療衰老問題。她認為那才是真正的「黃金門票」。

雖然缺乏簡潔答案，但限制卡路里是改善健康以及對我們生命長久影響最有希望的途徑之一。羅伯茨表示，從Calerie試驗中，他們還沒有看到令他們認為CR不起作用的情況。

她還表示，不像其他藥物治療，CR不會帶來一大堆可能的副作用。「我們的參與者沒有更饑餓，他們心情良好，性功能正常。我們努力想找到壞處，但卻找不到」，羅伯茨說。

羅伯茨說，一個意料之中的問題是，隨著體重逐漸減輕，骨密度會有所下降。但作為預防措施，在整個試驗期間他們為志願者提供少量鈣補充劑。

羅伯茨表示，因為，這（Calerie試驗）是此類研究中的第一個，即使結果令人鼓舞，他們當中也不會有任何人會充滿自信地說，「好吧，我們將向世界上所有人推薦這一方法」。

「但它是一個非常令人興奮的前景。我認為延緩慢性疾病是每個人都想做的事，並為之感到興奮，因為沒有人願意與慢性病為伍」，羅伯茨說。

免責聲明：本文內容僅供參考，不應被視作可以代替醫生或其他健康護理專業人士的醫療建議。如果用戶根據本文內容做出任何自我診斷BBC概不負責。BBC也不對任何外部網站內容負責，也不認可任何外部網站所提供的商業產品和服務。如果你對自己健康有任何擔憂，請務必諮詢你的醫生並遵循醫囑。

根據世界衛生組織調查，在世界各地，煙草導致一半煙民死亡。據統計，全球逾500萬例死亡是直接因吸煙而導致的。

減量與全戒

英國專家表示，煙民最好徹底戒煙，減少每天抽煙數量還不足夠。

但英國牛津大學的艾弗亞德教授也說，這些研究證實了之前流行病學家的看法：少吸煙也能大幅增加心臟血管疾病風險。

吸煙之所以上癮和有害主要有兩個原因：第一，煙草中的尼古丁讓人上癮；第二，香煙中的焦油可以對人體造成嚴重損傷。

相對而言，電子煙要好得多。但要想不受香煙的傷害，還是要徹底戒煙。

與此同時，鼓勵人們減少每天吸煙數量也並非完全沒用，因為能減量的煙民最終更有可能徹底戒煙。（BBC中文）

飯後一支煙 真的賽過「活神仙」？

中國有句俗話：「飯後一支煙，賽過活神仙」。但是，根據《英國醫學雜誌》的研究，即使每天只抽一支煙，也會顯著增加心臟病和中風的危險。

具體來說，只要每天抽一支煙，就使患心臟病的機率增加50%，中風的危險上升30%。

同完全不吸煙的人相比，如果是男性煙民，每天抽一根煙會使冠心病風險增加48%；中風危險增加25%。

但如果是女性煙民的話，風險還要高。

徹底戒煙

研究指出，女性如果一天一根煙，會把患

心臟病風險增加57%；中風機率上升31%。

因此，研究建議全球煙民們徹底戒煙，因為只有這樣才能大大降低患心臟病和中風的風險。

《英國醫學雜誌》就吸煙進問題行了研究後說，只要吸煙就會危害健康，且沒有所謂的「安全界限」。

專家說，吸煙所造成的危害是一生的，只要幾年的煙史就能造成損傷。但好消息是，一旦停止吸煙可以很快降低心臟病風險。

中國煙民

中國是煙民大國。在全球11億煙民中，中

國煙民約佔3.5億。

近年來，隨著英美等西方國家煙民人口直線萎縮，中國煙民更是成為各大煙草公司的生力軍。

醫學期刊《柳葉刀》早先的研究報告指出，中國每3名年輕男性中，就有1人會因吸煙死亡。不過，如果煙民們戒煙的話，死亡數字則會下跌。

2013在北京召開的中國肺癌高峰論壇上，專家預測說，12年後中國很可能將成為全球第一肺癌大國，而吸煙是造成肺癌高發的主要原因之一。



周日聚会时间

9:30 AM 英文主日崇拜
中文主日学
10:50 AM 中文主日崇拜
英文主日学
儿童主日学

周六1:30-3:30 中文学校

10101 England Drive
Overland Park, KS 66212
www.ecbckc.org
ecbc@ecbckc.org
913-599-4137

HYPERTECH Since 1988

(創立於1988)

IT Surveillance Solution Provider

海旺中文電腦

- ★ 專精維修電腦太慢或任何電腦問題
- ★ 記憶體，固態硬盤升級
- ★ 安裝微軟 Office 2021 PRO \$59⁹⁹
- (終生使用執照)
- ★ iPhone 維修



二手電腦批發
唯一講中文的電腦商店

周二至周五: 9:00 AM - 4:00 PM
周六: 10:00 AM - 3:00 PM
周日及周一: Closed

913-341-7735

9816 W. 87th St.
Overland Park, KS 66212

Rita Zhao 中草藥調理身體

根據八綱辨證“陰陽虛實表理寒熱”的原理以及經方（經典之方）進行中草藥調理身體，在自己和親朋好友在身體調理方面都取得了很好的效果。有需要者請聯繫：herbshelping@gmail.com
314-433-5478

招愛心助理（輕鬆穩定）

陪伴長者、是一位退休教授老師爲人有親和力好相處，協助日常，工作簡單溫暖。
要求：有愛心、耐心
時間靈活，10:00-15:00
薪資面議，可長期合作
聯繫電話：**913-346-7376**

餐館承讓

獨棟有窗口

有意者請洽林小姐

913-653-3783



913-850-0781

314-991-3747