

临“绿”而居 或让人更年轻

城市中,公园等绿地已被证明有助抵御酷暑、促进生物多样性。美国一项新研究则从分子层面证明它们还有助于延缓衰老——长期居住在绿地附近的人,其生理年龄平均比未住在绿地附近的人年轻约2.5岁。不过,精神压力、绿地质量等因素也会影响绿地在“减龄”方面的作用。

生理年龄指生理指标的年龄特征,可反映发育水平、健康状况等信息。受环境、生活方式、疾病等多方面影响,生理年龄与实际年龄未必一致。DNA(脱氧核糖核酸)甲基化是衡量生理年龄的重要“分子钟”,可用于预测心血管疾病、癌症、认知功能等的状况。

美国西北大学范伯格医学院研究人员牵头,于1986年至2006年对来自美国

伯明翰、芝加哥、明尼阿波利斯和奥克兰这四座城市的900多人展开调查。他们借助卫星数据,评估研究对象居所与周围植被、公园等的距离,然后在研究开始后第15年和第20年时采集研究对象的血液样本,测算其DNA甲基化水平等,据此在分子层面确定他们的生理年龄。

随后,研究团队构建统计模型,计入其他可能影响结果的变量,如受教育程度、收入和吸烟等行为因素后,发现在居所周边半径5公里范围内,绿化程度达30%的人,其生理年龄比绿化程度为20%的人平均年轻约2.5岁。

美国《华盛顿邮报》援引研究人员的话:“我们的研究表明,(长期)靠近绿地会导致(研究对象)发生一些生物学或分子水平的变化,这些变化可在血液中检测到。”

法新社援引研究人员的话,人的“精神压力、周围绿地质量和其他社会支持等因素会影响绿地在人们生理衰老方面发挥的益处大小”。这些差异需进一步研究。

相关研究成果6月28日登载于美国《科学进展》杂志上。

研究人员现阶段尚未弄清绿地助人延缓衰老的具体机制,但他们认为,现有发现对“城市规划具有重要意义——扩大绿地基础设施可促进公共健康”。

新华社专特稿 王鑫方

“蓝区”老人 长寿的秘诀是什么

据阿根廷布宜诺斯艾利斯经济新闻网6月14日文章,“蓝区”是指世界上一些地方,这里的居民常有百岁老人,而他们的健康长寿并非来自特意的关照。在这些“蓝区”,人们的寿命可以比世界其他地区多出几十年。在这里,你可以找到许多80多岁、90多岁和百岁老人,甚至还有一些超级百岁老人(超过110岁的人)。

人瑞之乡

它们是美国加利福尼亚州的洛马林达、哥斯达黎加的尼科亚半岛、厄瓜多尔的比尔卡班巴、意大利的撒丁岛等。

这些地方的居民从事耕种、喜欢散步、遵循健康饮食(吃自己生产的东西)、适度饮酒、早睡早起,但同时有很多社交生活。

布宜诺斯艾利斯大学医院的心理、社交、康复部门负责人纳蒂维达德·奥利瓦尔医生告诉记者:“‘蓝区’居民的长寿归因于几个因素,其中包括充足的饮食、体育锻炼、社区生活模式和压力管理等。这些反映在身体健康状况上,就表现为慢性病的发病率低,因此预期寿命更长。”

奥利瓦尔医生指出:“‘蓝区’居民饮食中的食物主要来自植物,包括水果、蔬菜、豆类、全谷物、坚果和种子等。这些食物能提供纤维、抗氧化剂、维生素和矿物质,并降低胆固醇和血糖水平。通过这种饮食,可以预防代谢综合征、糖尿病、心脏病等慢性疾病,从而延长寿命。身体健康又可以减少抑郁和焦虑的症状,从而有利于心理健康。”

这位医生说:“身体健康的感觉对心理健康有直接影响,因为它使我们能够更好地处理悲伤或焦虑的情绪。它使我们能够更清楚地关注和处理引起我们不舒服或不愉快的问题。”

认知神经病学专家伊斯梅尔·卡兰德里医生告诉记者:“首先,有必要澄清关于‘蓝区’的一些认

知。它们代表了健康老龄化研究的重要篇章,因为它们可能是帮助进行成功干预的关键,但产生这种情况的内在机制仍有部分不确定。”

这位专家说:“同一地区的许多人表现出健康的老齡化,这会促使我们觉得部分原因在于环境(包括造就更积极生活方式的饮食、文化,甚至地理位置),但同样不可否认的是,生活在同一个地区的人们通常享有共同的一部分遗传基因。”

心理健康

根据发表在《健康、风险与社会》杂志上的一项研究,撒丁岛的居民表现出较低的抑郁症患病率和更好的心理健康状况。

论文写道:“生活在撒丁岛‘蓝区’的65岁以上居民,相对于对照样本,抑郁症状水平要低很多,自我感知的幸福感水平更高,主观和客观的认知健康也更好。这些差异是实实在在的、可信的,并且贯穿整个晚年阶段。这些积极特质的重要决定因素包括更多地参与社区宗教和休闲活动。”

认知神经病学专家伊斯梅尔·卡兰德里医生在分析关于撒丁岛的研究结果时说:“心理健康和长寿是两个相互关联的因素,抑郁症是引发多种老年疾病的危险因素,其中最典型的可能是痴呆症。”

“65岁以后出现抑郁症的人,患痴呆症的风险为其他人的近两倍。抑郁症还与其他一些疾病有关,例如心血管疾病或我们称之为‘虚弱’的病症,这些都与死亡率的增加有关。”这位专家说。

因此他强调:“在这种情况下,可以认为更好的心理健康是与长寿同时存在的特征。”

良好习惯

奥利瓦尔医生解释说:“定期开展减轻压力和提高生活质量的活动对于良好的心理健康至关重要。”因此,奥利瓦尔医生推荐了以下这些“蓝区”居民的

生活习惯——进行体育锻炼:健走、骑自行车或参加一项体育运动;健康饮食:保持均衡饮食,避免摄入过多的糖分、脂肪和酒精;社交:与朋友和家人保持联系和交谈,成为社群或宗教团体的一员;保持积极的思维:专注于生活的美好方面;设定目标:每天都有一个要实现的目标;放松:进行有助于减轻压力和促进平静的活动,例如瑜伽、冥想、正念;保证必要的睡眠时间:充足的休息有助于缓解紧张。

卡兰德里医生指出:“我们能为心理健康做的最好的事情就是控制我们所说的可改变风险因素——高血压、胆固醇、肥胖、久坐的生活方式和吸烟等,这些是大多数与中老年死亡率有关的疾病(心梗、中风、痴呆症等)的共同风险因素。”

“导致痴呆症的其他风险因素还包括社交隔离、抑郁症和饮酒。审视我们的习惯,控制或避免这些情况,不仅可以改善我们的心理健康,而且可以提升我们的总体健康水平和预期寿命。要注意的是,这些因素中的大多数都是相互关联的,都是久坐的生活方式和不当饮食的结果。采取积极的生活方式和健康的饮食可能是解决这一难题的秘诀。”这位专家说。

在社区中生活,在一个以合作为准则、以和平为主导的空间中生活,似乎是“蓝区”居民更长寿和幸福更高的关键因素之一。

卡兰德里医生说:“当我们考虑健康问题,社交关系具有非常重要的意义。社交隔离是导致认知能力下降的一个危险因素,而让自己社会化则是一个保护因素。”

“人类是社会性生物,我们几乎在所有事情上都依赖于与他人的联系,甚至包括调节我们自己情绪的各个方面。社交关系在许多方面与健康相互作用:它是传播有关健康、建议和护理信息(我们与家人和朋友分享)的空间,也是产生健康习惯(如运动)的源头。”他补充说。

据参考消息网