

# 吃七八分饱未必长寿

吃七八分饱有助于延年益寿的观点,最早是由美国康奈尔大学的动物营养学家马凯(Clive McCay)提出的。他在1935年发表了一篇论文,提出限制小鼠的食量可以让小鼠的寿命延长20%~40%,原因在于,限食即限制了生物新陈代谢的速率。这在此后的几十年中,通过一些实验得到或大或小的证实,而且此后的研究也提供了吃七八分饱可以延寿的其他一些原理。

例如,适当限食的结果之一是避免节俭基因把食物中的过多脂肪堆积起来,从而减少富贵病和许多老年性疾病的发生,可以推迟衰老,延长寿命。其次,吃七八分饱对生物的免疫系统起到正面的影响,特别是在动物的幼年期限食可以延迟成熟时期的免疫系统(例如胸腺)的衰退,从而保持较好的免疫抗病功能,延长寿命。但是,不断公布的新研究也表明,吃七八分饱只是影响寿命的一种因素。即便以这一因素为最重要的长寿因素,限食延长寿命的作用未必如一般人所想象的那样乐观。

## 还要重视饮食质量

美国马里兰州贝塞斯达市国家老龄化研究所的一项研究显示,饥饿确实能让线虫活得更长。而且,对小鼠的试验也表明,摄食较少的小鼠比摄食更多的小鼠皮毛更有光泽,并且更有活力。还有,限制饮食

可能引发一系列的基因表达变化,从而延缓衰老。

但是,多年来,吃七八分饱可延长寿命的试验只是在低等动物,如线虫和小鼠身上进行的,能否应用到人类身上值得怀疑。于是,研究人员对人类的近亲——灵长类动物进行了类似的研究。同样是美国国家老龄化研究所另一项对灵长类动物的研究,提出了饮食质量与长寿有关的解释。

该研究所的研究人员对美国麦迪逊市威斯康辛国家灵长类动物研究中心(WN-PRC)的猕猴进行了长达20年的研究,发现限制摄食也能延长猕猴的寿命。在节食组中,有13%的猕猴死于与衰老有关的原因,相比之下,对照组中死于与衰老有关原因的猕猴为37%。这也说明,限食与不限食的猕猴的寿命是不太一样的。

但是,在解释造成这一结果的原因时,研究人员发现,喂食猕猴的食物并不健康。对猕猴喂食的食物中包含了28.5%的蔗糖,这是不利于健康的一种高糖饮食,并且给猕猴的食物中较少含有有益健康的鱼油和抗氧化剂。因此,猕猴的限制饮食延长寿命也可以解释为,它们比多吃食物的猕猴少吃了不健康的饮食,所以延长了寿命。

如果这一解释能成立,则意味着仅仅是吃七八分饱并不能让动物和人长寿,而是要加上饮食质量才能使动物和人更长寿。

## 对免疫力也有影响

过去的研究表明,限食可较长时间地保持动物的免疫力。但是,美国加利福尼亚州斯坦福大学的大卫·施内德(David S. Schneider)等人对果蝇抗感染的一项研究却得出了另外的结论。

施内德的研究小组发现,虽然限食提高了果蝇对伤寒沙门氏菌致病性感染的耐受能力,但同时也降低了果蝇对李斯特菌的耐受能力。这表明,限食对动物和人的免疫力具有复杂的影响。一方面,限食可以增加机体对某些微生物的抵抗力;另一方面,限食又降低了机体对另外一些微生物的耐受性,所以限食未必就能保持和增强生物的免疫力,也不一定就会让人健康和长寿。

不过,研究人员也承认,对果蝇的研究能否推论到高级动物如脊椎动物和哺乳动物身上,还值得怀疑。因此,需要对脊椎动物和灵长类动物进行研究,而且有必要对人进行类似的研究,才能得出更科学的结论。

从上述种种研究来看,单纯地强调限食未必能延长生物的寿命和增强健康。即便吃七八分饱对延年益寿有作用,也需要与其他因素结合起来才管用。因此,不能过分强调吃七八分饱的作用。(新民)



## “饥饿疗法”饿死癌细胞不影响吃饭

在肿瘤治疗领域,“饥饿疗法”常常被提及。个别患者望文生义,简单地理解为“不吃就能饿死癌细胞”。“饥饿疗法”究竟是怎么回事?

肿瘤“饥饿疗法”是抗肿瘤血管生成治疗方案的一种俗称。以贝伐珠单抗为代表,其机理是通过最新科技合成的一种抗体蛋白,可以选择性地识别血液当中的血管内皮生长因子(VEGF)。VEGF可以刺激产生血管,肿瘤的生长需要营养的供给,它是靠血管生存的。贝伐珠单抗可以把这个过程打断,干扰肿瘤生长和转移的微环境,切断肿瘤生长的营养供给,癌细胞得不到足够的营养,慢慢就会“饿死”。

目前,肿瘤“饥饿疗法”已运用于晚期转移性结肠直肠癌。由于早期症状不明显,结肠直肠癌不易被察觉,再加上普通人群缺乏结肠直肠癌特别是早期结肠直肠癌的相关知识,致使在确诊时约60%的患者为II期和III期,也就是说,约6成患者确诊时即为中晚期。

晚期(转移性)癌症患者在经过术后化疗治疗即“一线”治疗后,大多数情况下,疾病最终还是会上演,需要新一轮治疗,即“二线”治疗。因此,患者需要真正有效、身体能抗得住的长期控制转移性结肠直肠癌的治疗方法,而“饥饿疗法”的出现恰恰满足了这一需求。

今年6月,ASCO大会公布的最新研究数据表明,贝伐珠单抗在一线、二线的使用,可降低疾病进展的风险。多项III期及观察性研究证实:通过保留抗肿瘤血管生成药物而调整化疗药物的方式,可以为患者提供最优化的个体化治疗,实现患者获益最大化。(柏豫)

## 背景

脑中风可防可控。加强脑中风的筛查与防治,就是牵住了慢性病防控的“牛鼻子”。卫生部为此开展的“脑中风筛查与防治工程”已有3年。其间通过以脑中风防治为抓手,综合预防和联合干预高血压、高血糖、血脂异常、房颤等脑中风危险因素,提高国民防治知识知晓率和控制率,力图降低脑中风发病率、复发率、致残率及死亡率,减轻百姓及社会的经济负担。

早在2008年公布的我国居民第三次死因抽样调查中,以高发病率、高死亡率、高致残率、高发率及经济负担重为特点的脑中风,位居国民死亡原因首位。有预测说,以心脑血管病为主的慢性病在中国的快速增长,主要集中在未来10年。如果控制不好,慢性病将会出现“井喷”。

脑中风是一组以脑组织缺血及出血性损伤症状为主要临床表现的急性脑血管病。对高危人群的筛查,是提高脑中风一级预防效益



## 让脑中风走开的八个问号

的重要手段之一。如果通过下列8个问题自测达到或超过3项,就需要完善血管检查,即行颈动脉超声检查,并根据个体情况选择血糖、血脂、甘油三酯、胆固醇和同型半胱氨酸等检测。

**1. 血压是否超过140/90毫米汞柱?** 高血压是脑中风最常见且最重要的危险因素,治疗高血压可以降低脑中风的发病风险。舒张压每下降5~6毫米汞柱,脑中风的发病危险下降42%;仅仅控制收缩压,也可以将脑中风减少1/3。成年人每年至少要检查一次血压。

**2. 心律是否正常?** 心房颤动与缺血性脑中风的发病有明显关系,60岁以上有7%~30%的脑中风由房颤所致。

**3. 是否吸烟?** 吸烟是中风的主要危险因素,每天吸烟少于20支者,比不吸烟者发生中风的危险性大3倍。每天吸20支烟以上,比不吸烟者大5倍。吸烟越多,吸烟年龄越早的人,发生中风的几率也就越多。

**4. 你的血脂正常吗?** 主要指标为低密度脂蛋白胆固醇,如果超出正常范围,要引起高度重视。血脂异常是代谢综合征的主要表现,会引发脑中风、冠心病等诸多问题。

**5. 血糖是否正常?** 糖尿病是脑中风的主要危险因素之一。糖尿病患者并发脑中风者,脑梗死比脑出血多,且以多发性梗塞居多。

**6. 你的有氧运动量够吗?** 久坐不动会导致人体内新陈代谢的改变,影响脂肪代谢,减弱酶的活性,使得血液中的脂肪及甘油三酯含量上升,血黏度升高,血流缓慢,容易形成血栓,增加患心脑血管疾病的风险。

**7. 你的体重正常吗?** 俗话说:

“胖人多中风”,因为肥胖的中老年人容易患高血压、糖尿病,常合并血脂异常,所以也容易发生脑中风。

**8. 你有脑中风家族史吗?** 这个高危因素虽然不能改变,但必须坚持定期体检。

如果上面这8个问题你占了3个以上,就属于脑中风的高危人群,最好尽快接受颈动脉超声筛查。正如眼睛是心灵的窗口,颈动脉就是全身动脉的一个窗口。颈动脉血管壁上如有斑块形成,就会逐渐形成狭窄,导致血液流通不畅。如果斑块脱落,随血流进入脑部阻塞脑动脉血管,或血管严重狭窄,突然造成供脑血流中断,都会导致脑梗塞。严重时会造成大面积的脑组织缺血,导致失语、偏瘫或死亡。

## 牢记10项注意

如果已经患上脑血管病,需要定期复查,积极治疗,减少复发,降低致残率。以下10条预防措施要牢记:

1. 定期量血压。
2. 每年查血脂。
3. 保持好心态。
4. 不要太劳累。
5. 饮食要清淡。少吃动物脂肪或胆固醇含量高的食物,多吃水果、蔬菜,适量进食豆类及鱼类。
6. 戒烟和限酒。烟能加速动脉硬化。长期大量饮酒也会促使动脉硬化,甚至促使血管破裂。
7. 大便常通畅。避免过度用力排便,以免血压突然增高。
8. 换季要注意。防寒避暑,避免血压剧烈波动而发生意外。
9. 站立不能急。弯腰及起床起身或改变体位时,动作须缓慢,防止头部一时供血不足发生意外。
10. 运动要适量。每天做一些力所能及的锻炼,避免激烈运动或过度操劳。(乔闯)

## 微创注射治痔疮收效良好

很多成年人患有痔疮而苦恼,尤其是内痔,有些人因此接受过手术,用过各种膏药、栓剂或针剂,但仍便血不止,或者屡次复发。根据近年来国内外有关痔疮形成的新理论,结合内痔的病理特性,采用微创注射法治疗内痔,可以取得比较满意的效果。

内痔的传统治疗方法很多,如熏洗、外敷、塞药、枯痔、红外线、微波、冷冻、结扎激光等,效果往往不够理想,病痛难以忍受。“内痔微创注射术”的具体操作是:将特殊的硬化萎缩剂药液先注射在痔上方的动脉区,后注射在痔的黏膜下层区,再注射在痔的黏膜固有层。注入药液后,能使局部组织产生无菌性炎症,使直肠下动脉、静脉从栓塞,间质纤维化,从而导致内痔彻底萎缩变小而无创面。这种微创注射法操作简单,疗效迅速,无痛苦,没有并发症。

为了巩固疗效,患者在接受注射后还应注意:1. 饮食合理。多饮水,多吃新鲜蔬菜水果,避免辛辣刺激物。2. 肛门按摩。便后清洗、擦净肛门,用软纸或软巾作旋转按摩,顺时针或逆时针方向各30次;也可每晚用干热毛巾按数分钟,以改善局部血液循环,防止复发。3. 肛门功能锻炼,具体方法是收缩肛门5秒钟,再行舒张肛门5秒钟,反复进行5分钟为一次,每天做多次,既可以使肛门括约肌得到锻炼,又能增强肛门直肠部的抗菌能力,避免或减少肛门直肠疾患的发生。(徐伟祥)