

想延年益寿， 这12个好习惯学起来！

许多人认为，预期寿命在很大程度上是由基因决定的。然而，基因发挥的作用只占到约25%。事实证明，饮食和生活方式等因素更为关键。下面，就为大家盘点12个与长寿有关的生活习惯。

● 别吃太饱

热量摄入与长寿之间的联系一直受到关注。美国圣路易斯华盛顿大学的营养科学家进行的动物研究表明，将正常的热量摄入量减少10%至50%能延长寿命。美国路易斯安那州立大学的生物医学家发现，摄入的热量低与寿命延长和患病的可能性小之间存在着联系。关键在于，限制热量摄入有助于减轻体重和腹部脂肪，而这两者都与寿命短有关。

● 多吃坚果

坚果堪称是座营养宝库。它富含蛋白质、膳食纤维、抗氧化剂和有益的植物化合物。更重要的是，坚果还是多种维生素和矿物质的重要来源，如铜、镁、钾、叶酸、烟酸和维生素B6。西班牙罗维拉-维威尔吉利大学研究发现，每周至少吃85克坚果的人早亡的风险降低了39%。相似的，意大利卡塔尼亚大学也发现，每天食用28克坚果能将全因死亡风险降低27%。

● 尝尝姜黄

当谈及抗衰老策略时，姜黄是一种非常棒的选择。这是因为这种香料含有一种强效的生物活性化合物——姜黄素。美国加州大学旧金山分校的口腔医学家发现，由于姜黄具有抗氧化和抗炎特性，因此它被认为有助于维持大脑、心脏和肺的功能，以及预防癌症和与年龄老化相关的疾病。海南医学院的药理学家研究证实，姜黄素有助于预防心血管疾病、糖尿病、炎症性疾病、神经退行性疾病和其他疾病。

● 多吃果蔬、豆类

食用各种各样的植物性食物，如果蔬、植物种子、全谷物和豆类，可以降低患多种疾病的风险和促进长寿。荷兰瓦赫宁根大学研究发现，富含植物性食物的饮食不仅能降低早亡风险，还能降低患癌症、代谢综合征、心脏病、抑郁症的风险和防止大脑功能

衰退。这些效应要归因于植物性食物所含有的营养物质和抗氧化剂，包括多酚、类胡萝卜素、叶酸和维生素C。

● 多运动

保持身体处于活跃状态能延长寿命。中国台湾中山医学大学的社区医学家发现，每天只需锻炼15分钟就能获得健康益处，包括延长3年的寿命。

此外，每天如果能再多运动15分钟，早亡风险就能降低4%。法国里昂大学也发现，每周进行150分钟中高强度锻炼的人早亡的可能性降低了28%。超过这个锻炼量的人早亡的可能性降低了35%。

● 避免长期焦虑

焦虑和压力会显著缩短寿命。荷兰蒂尔堡大学研究发现，忍受压力和焦虑的中年女性死于心脏病、中风或肺癌的可能性高出了2倍。相似的，荷兰阿姆斯特丹自由大学也发现，焦虑或压力大的中年男性早亡的可能性比精神放松的同龄人高出了3倍。

如果你感觉压力大，微笑和乐观是解决方案的两个关键组成部分。美国杜克大学的行为科学家发现，欢笑和积极的人生观能减轻压力和延长寿命。

● 不吸烟

德国癌症研究中心发现，吸烟与早亡和患上多种疾病密切相关。从总体上来看，吸烟的人可能会失去多达10年的寿命，他们早亡的可能性是那些从不吸烟的人的3倍。美国杜克大学发现，在35岁之前戒烟的人能将他们的寿命延长8.5年，即使是在60多岁时戒烟也能将寿命延长3.7年。

● 给自己找乐子

感觉快乐能显著延长寿命。伦敦大学学院发现，在为期5年的研究期内，快乐的老年人早亡率减少了3.7%。他们对35项研究进行的综述显示，从总体上来看，快乐的人死亡风

险比不快乐的人要低18%。

● 培养社交圈

美国哈佛医学院发现，保持健康的社交网络能将生存几率提高50%。事实上，仅仅与3个人保持密切联系就能将早亡风险减半。美国犹他大学发现，拥有健康的社交网络能对心脏、大脑、激素和免疫功能产生积极的影响，从而降低患慢性疾病的风险。

● 责任心强

责任心是指一个人自律、干事效率高和有条不紊。美国加州大学河滨分校的心理学家对1500名男孩和女孩追踪至老年，结果显示，坚持不懈、条理性强和纪律严明的孩子长寿的可能性比责任心欠缺的同龄人高出了11%。此外，责任心强的人也不太可能患上高血压、精神病、糖尿病、心脏病和关节病。这可能是因为他们不愿意冒险或对压力做出负面反应。

● 适量喝咖啡或茶

适量饮用咖啡和茶都能降低患慢性疾病的风险。例如，美国明尼苏达大学研究发现，存在于绿茶中的多酚和儿茶素能降低患癌症、糖尿病和心脏病的风险。相似的，芬兰赫尔辛基大学也发现，饮用咖啡能降低患2型糖尿病、心脏病、某些癌症、阿尔茨海默病和帕金森病的风险。

● 养成良好的睡眠模式

睡眠对于调节细胞功能和帮助身体愈合至关重要。巴西圣保罗大学的生理学家发现，养成有规律的睡眠模式与长寿有关，如每天在同一时间入睡和起床。睡眠的持续时间也是一个影响因素，太多或太少都有害。英国华威大学的临床医学家发现，每晚睡眠少于7个小时会将早亡风险升高12%，而多于9个小时会使寿命缩短38%。

■据人民网

我国科学家 在癌症精准治疗上获新突破

近日，华南理工大学张云娇教授研究团队与合作者在国际学术期刊《自然·纳米技术》发表成果，介绍了基于多功能仿生纳米受体的Nano-TAC技术，以及在利用NanoTAC技术靶向降解突变p53的癌症精准治疗方面取得的进展。

p53是最著名的肿瘤抑制因子之一，能调节细胞周期和避免细胞发生癌变。据统计，超过半数的人类肿瘤中发现了p53突变基因，突变后的p53蛋白不仅丧失了原有的抑癌能力，还异常聚集在细胞内，致使肿瘤发生、侵袭、转移以及化疗耐药等。

因此，通过靶向降解突变p53蛋白，有望从根本上解决癌症治疗的难题。当前，科学家已研发出多种利用人体天然降解系统直接降解致病靶蛋白的策略。然而，这些策略在临床治疗中仍然面临一系

列瓶颈。尤其是受限于突变p53蛋白的特异性自噬受体问题，目前尚无安全有效的靶向降解突变p53蛋白策略。

为解决这一问题，张云娇教授研究团队从人体自身天然降解系统降解蛋白质的生物学原理出发，开发了Nano-TAC技术。该技术在临床上批准使用的纳米药物载体聚乙二醇-聚乳酸(PEG-PLA)上修饰了具有捕获癌蛋白功能的多肽和提高自噬水平及靶向自噬降解途径功能的阳离子脂质，形成了能够仿生模拟人体天然降解系统的选择性自噬受体蛋白的纳米受体。

NanoTAC技术作为一种全新的仿生纳米平台，不仅能够实现药物递送，还能够通过诱导自噬靶向降解致病蛋白，为解决癌症等重大疾病的精准治疗难题提供了新思路新方向。

■据新华社

一些视觉症状 可能预警阿尔茨海默病

新一期英国《柳叶刀·神经病学》刊登的一项研究显示，许多后皮质萎缩患者可能出现阿尔茨海默病，而一些视觉症状作为后皮质萎缩的早期征兆，可能是阿尔茨海默病的预警信号。

由美国加利福尼亚大学旧金山分校研究人员领导的一个国际小组对1092名后皮质萎缩患者数据展开荟萃分析。结果显示，这些人中超过89%检测出阿尔茨海默病的生物标志物淀粉样蛋白，145名研究对象去世后的尸检显示94%的人患有阿尔茨海默病。

后皮质萎缩是一种罕见的综合征，其特征是在视觉感觉

和视觉空间处理中出现早期、显著和渐进式损害。加利福尼亚大学旧金山分校研究人员玛丽安娜·沙普洛表示，后皮质萎缩患者通常出现一些视觉症状，在判断距离、区分移动和静止物体、完成书写和取回掉落物品等方面存在困难。

研究人员发现，大多数后皮质萎缩患者早期认知能力正常，但症状出现后，平均3.8年后会出现轻度或中度痴呆，明显伴有记忆、行为、言语等方面缺陷。

这一研究凸显了早期检测的重要性，并表明后皮质萎缩患者可能会受益于新的阿尔茨海默病治疗方法。■据新华社

病毒进化 竟是人类胚胎发育关键

所有动物的进化都要归功于数亿年前某些病毒感染了原始生物。病毒遗传物质被整合到第一个多细胞生物的基因组中，至今仍然存在人类DNA中。在新一期《科学进展》杂志上，西班牙国家癌症研究中心科学家首次描述了这些病毒在对人类发育至关重要的生命过程中所发挥的作用。

该过程发生在受精后几个小时：当卵母细胞从两个细胞变成四个细胞时，就具有多能性。在这一步之前，胚胎的两个细胞都是全能的，即它可在一个独立的生物体内发育；下一阶段的四个细胞不是全能的，而是多能的，因为它们可分化成身体任何特殊组织的细胞。

来自“内源性逆转录病毒”的遗传物质，被整合到生物体的基因组中，这些生物体或是寒武纪生物多样性爆发的驱动因素。在过去的十年中，人们发现这些病毒的基因序列至少占人类基因组的

8%—10%。这些病毒残留物一度被认为是垃圾DNA。然而，近年来科学家开始意识到这些与人类共同进化了数百万年的逆转录病毒具有重要功能，例如，调节基因。

新研究表明，一种MERVL内源性逆转录病毒决定了胚胎发育的速度，特别是在从全能性向多能性转变的特定步骤中。研究人员发现了一种新机制，可解释内源性逆转录病毒如何直接控制多能性因子。

这项新研究最关键之处在于，揭示了内源性逆转录病毒与其宿主细胞的共生进化，保证了早期胚胎发育的顺利展开。换句话说，病毒蛋白、URI基因和多能性因子之间的三向关系得到了精细调节，以便胚胎有足够的时间来调整，协调了胚胎发育过程中从全能性到多能性的平稳过渡。也正是这一切，让这部伟大的组织和器官细胞发育史更加规范。

■据人民网

