

哪个器官对寿命影响最大

在多个身体器官中,哪个器官对寿命的影响最大?近日,美国斯坦福大学研究团队发表的一项研究,在估算了11个重要器官后,给出了明确答案,这个器官就是大脑。



研究发现大脑年轻寿命更长

发表在英国《自然医学》期刊上的这项新研究,分析了英国生物银行4.5万名参与者的血浆蛋白质组数据(共2916种蛋白质)。

研究人员估算了11个重要器官组织的生物年龄,包括大脑、心脏、肝脏、动脉、免疫系统、肠道、肾脏、肺、肌肉、胰腺和脂肪组织,并与平均值比较,以评估某一个器官处于衰老状态还是年轻状态。

结果发现,器官年龄能独立预测未来17年内多种疾病的发生风险,并且器官衰老的数量越多,死亡风险越高,其危害程度会不断累积。具体来说:单个器官衰老的人,死亡风险增加1.5-3倍;2-4个器官衰老的人,死亡风险增加2.3倍;5-7个器官衰老的人,死亡风险增加4.5倍;8个以上器官衰老的人,死亡风险增加8.3倍,其中60%的人在15年内离世。

令人惊讶的是,在所有器官中,大脑衰老对死亡风险的预测性最强,这表明脑可能是寿命的中央调节因子。

研究人员表示,大脑老化的人,多种疾病的风险都会增加,比如心力衰竭、2型糖尿病、阿尔茨海默病等。

此外,免疫系统的状态与死亡风险的关联也很强,若大脑和免疫系统都保持年轻,死亡风险可降低56%。

大脑为何与寿命关联最强

北京老年医院认知障碍诊疗中心主任医师张守字表示,上述研究提醒我们,保持年轻的大脑,或许是长寿的关键所在。这可能是因为,脑是人体的司令部,影响众多。

1.左右循环系统。脑干里藏着呼吸循环中枢,关乎人体的呼吸功能和

循环状态。
2.调节压力和人体代谢。下丘脑-垂体-肾上腺轴,是人体神经内分泌系统中的核心反馈环路,主要负责协调身体对压力的反应,同时调节新陈代谢、免疫功能、心血管功能、生殖功能等,可以说和每个器官都有关

系。
3.操控人体生物钟及炎症水平。脑还能通过神经内分泌和自主神经系统,调节与年龄相关的机体功能,包括昼夜节律、能量稳态、慢性炎症,这些都是和衰老密切相关的因素。

6个方法保持大脑年轻

张守字指出,我们最好从40岁前,甚至更早就要开始重视脑健康,养成良好的生活习惯,才能有助保持大脑年轻,进而延缓整个机体衰老,甚至延寿。

北京大学第一医院神经内科主任医师孙永安表示,可以通过以下方法,积极主动地维护脑健康,为大脑减龄。

1.健脑膳食搭配。营养好才能老而不衰,若长期挑食偏食,脑细胞容易营养不良,导致炎症和氧化应激反应增加,出现健忘、认知功能下降。

Mind饮食,是医学界公认的健脑饮食模式,这种饮食鼓励:每天都要吃绿叶菜,还要吃些其他蔬菜,最好选营养丰富但热量低的非淀粉类蔬菜;每天要吃3份(生重90克)全谷物,如燕麦、藜麦;每周至少吃2次浆果,如草莓、蓝莓;每周至少吃5份坚果,如草莓、蓝莓;每周至少吃1次鱼,推荐富含不饱和脂肪酸的沙丁鱼、鳕

鱼等;每周至少4顿饭要有豆类,如扁豆、大豆;一周至少吃两次鸡、鸭等禽肉;推荐把橄榄油当作烹饪主要用油,如不习惯,可用山茶籽油等代替;同时建议少吃黄油、红肉、煎炸食物、糕点和糖果等。

2.每天适度爬楼梯。规律运动可以改善脑血容量和神经功能,预防阿尔茨海默病,还会使体内产生更多的免疫细胞和免疫因子,并增强其活性。

加拿大一项研究显示,每天爬一段楼梯,大脑年龄会下降0.58岁。可以根据身体状况酌情爬爬楼梯,也可以每周保持至少3次、每次半小时左右的运动,如慢跑、快走、瑜伽等。

3.睡够7个小时。每天至少睡够7个小时,才能有助大脑休息和恢复,帮助大脑清除废物和毒素。营造安静避光的睡眠环境,睡前泡脚、按摩等,可帮助快速入睡。

4.结交三五好友。人在交流时,无论是解读对方表情、潜台词,还是快速组织语言回应,都需要语言中

枢、情感中枢、逻辑思维中枢协调完成。如果长期不交流,人不仅会感到压抑,脑功能也会逐渐衰退。

建议多和朋友或家人聊天喝茶,出去游玩,可以促进大脑分泌快乐激素多巴胺和内啡肽,保持大脑健康。

5.培养一个爱好。研究发现,爱好不足的人比爱好多的人抑郁程度更突出。

爱好不仅能陶冶性情,还能降低大脑的压力水平。可尝试养花、下棋、读书、弹琴、做手工等,如果能结合一些社交属性的爱好,如合唱、跳广场舞,也是不错的选择。

6.多做智力游戏。智力活动,可以促进神经元的生长和新陈代谢。可多学习新知识,理解新事物,多与他人交流,也可以玩玩魔方、七巧板、九连环、华容道、鲁班锁等游戏,还可通过下棋、手指操、唱歌等方式健脑。

(来源:生命时报 微信公众号《全身上下,哪个器官对寿命影响最大》)

“老人味”是怎么回事 如何避免这种异味

生活中,我们走进中老年人的房间或靠近中老年人时,有时可能闻到一股奇怪的味道。有人将这种说不清道不明的体味统称为“老人味”。很多人焦虑,人到老年就一定无法避免这种特殊体味吗?有没有去除的办法?

老人味 来自哪

首先,这些异味并不是一种心理作用,而是确实存在的。大量研究表明,这种特殊体味的来源之一,是一种叫2-壬烯醛的物质。这是一种不饱和醛,天生具有令人不快的油腻味和腐草味。

在一项日本的研究报告中显示,在40岁及以上人群中才能检测到这种物质,且随着年龄增长、人体衰老,2-壬烯醛分泌量会加大,并在日常代谢中通过汗腺散发。当中老年人长期处在密闭环境中,不经常开窗换气,就很容易让这种气味堆积,并在室内弥漫开来。

除了2-壬烯醛外,一些牙周疾病也会产生一些令人不悦的气味。牙周疾病在老年人中高发,其中挥发性硫化物是造成口腔异味的重要因素,占口臭的80%-90%。

此外,还有很多常被人忽视的异味来源:比如人体表面的微生物群如真菌、细菌等分解后,在皮肤表面不断堆积的死皮,也会产生微弱的气味。随着年龄的增长,老年人皮肤抵抗力下降,一旦出现湿疹、皮炎等皮肤病,也会散发异味。

另外,生活中很多老人常常处于多病共存的状态,每天需要服用数种治疗慢性病的药物。这些药物在代谢过程中难免会产生一些气味,通过呼吸散发出来。

做到这4点去除异味

这些令人疏远的异味可以去掉吗?答案是肯定的。

1.保持身体和住所清洁。大部分异味来自口腔、耳后、颈部皮脂汗腺分泌旺盛的区域,以及手脚四肢的皮屑。只要把这些部位的清洁做到位,就能消除大部分令人不快的气味。

2.在日常生活中,我们可以提醒或帮助老年人进行如下清洁工作:认真漱口,佩戴假牙的话,应定期做好假牙的清洁护理,勤洗澡,尤其是脖子、耳朵这些容易被忽视的部位,秋冬季节勤擦润肤乳,让皮肤保持湿润,就能减少皮屑脱落和干燥瘙痒,在衣柜里放些祛味产品,如活性炭、柠檬等,去除沉积在衣物上的陈旧气味;平时空气质量允许下,多开窗通风,不让有害病菌在身边累积。

3.从饮食入手,调节代谢。保持清淡饮食,摄入太多肉类会令身体脂肪氧化加大,加重异味。平时要多吃富含维生素和抗氧化物的食物,比如坚果、鸡蛋、大豆等,多吃新鲜蔬果,由内而外清爽。

另外要谨记,高盐食物容易使代谢紊乱,高糖食物会减缓人体新陈代谢,过多糖分堆积也会产生异味,这些都要少碰。多喝水,加速新陈代谢,让体内堆积毒素更快地排出体外,不给异味留机会。

3.多多运动,焕发生机。在身体允许的情况下,一定要保持活动,勤于锻炼,散步、打太极等都是不错的选择。适当运动不仅能减少各种慢性病的风险,还可以帮助人体加快代谢,从而避免异味的加重。

按照世卫组织的建议,65岁及以上的成人每周至少要进行150-300分钟的中等强度有氧身体活动,并且强调运动方式多样化。快走、慢跑、跳舞等可以换着来。

(来源:科普中国 微信公众号《注意!老人身上出现这4种味道一定要警惕》作者 jting)