

# 7个月年轻8岁！新加坡科学家破译“青春”密码，百岁时代将至？



近日，中国个人养老金制度正式出炉。国家制定税收优惠政策，鼓励符合条件的人员参与并依规领取个人养老金。当我们拥有了更完善的经济保障，延长寿命、提高生存质量，成为我们改善老年生活的重点。被评为新加坡“逆衰国师”的Brian Kennedy教授披露一则有关AKG“逆衰分子”的新进展：AKG连续干预7个月，可让生理年龄年轻8岁，健康终老百岁时代即将到来，这将颠覆大部分人对老年生活的期待。

《nature》子刊发布AKG物质新进展：仅7个月年轻8岁？

为应对老龄化大潮，新加坡成立国立大学系统长寿研究中心，邀请到生物科技领域“顶流”人之一Kennedy教授坐镇。通过对40种与衰老息息相关的天然分子进行筛选后，一种名为AKG的天然代谢分子引起了Kennedy研究团队的关注。

据了解，AKG是人体固有物质，是为身体供能95%以上的三羧酸循环的重要代谢

物质。但随着年龄增长，AKG在体内含量减少，这一现象被科学家认为是老化的重要原因。

不久前，Kennedy教授在权威期刊《Nature》子刊《Aging》上发文表示：AKG连续干预7个月，可让生理年龄年轻8岁。

动物实验中，Brian Kennedy教授研究团队证实，补充AKG可将老龄动物存活期拉长5-10%，生命活力拉升50%，并且改善毛发质量、脱发等老化指标，同时也证实AKG可以缩短患病时间，使老龄动物跳离离世前生活质量陡降、疾病缠身的阶段。

为了进一步探索AKG在人体寿命延长方面的表现，此次人体医学实验，Kennedy团队邀请了42名平均年龄为63岁志愿者参与，7个月后，团队借助国际通用的DNA甲基化检测技术发现，这批志愿者们的生理年龄平均年轻了8岁。

有无副作用？距离摆上我们的餐桌还要多久？

早在逆老作用被发现之前，AKG物质其实已经是健身圈的明星补剂，被健身爱好者、专业运动员广泛使用，用来提升健身效果，降低体脂率、增加肌肉。因此，Kennedy教授特别强调：“AKG是安全的。经过大量实验，AKG参与者即使每天服用多达6克，也无不适症状”。

但据Kennedy教授透露，距离AKG物质的落地普及，似乎还有一定的距离。“目前团队正在加紧研究进程”。现阶段可依靠β-烟酰胺类物质（艾木茵核心物质）来实现类似目的。后者9年前被发现干预老化性质，6年前商业化落地成功，如今仅在中国的市场规模就已超50亿。

其研究者辛可赖教授与Kennedy教授师出同门。从科研核心期刊发文篇数、实验落地成熟度而言，辛可赖的物质似乎更胜一筹。研究证实，这类物质在体内含量随着年龄增加而骤减，是细胞活力下降，视听、认知、运动能力障碍等变老症状出现的重要原因。

但与AKG不同的是，通过β-烟酰胺类物质实现抗老，已被哈佛、麻省理工、清北、川大等高校实验室广泛认可。国内以基因港艾木茵系列为代表的β-烟酰胺类已通过国家药监局审批，成功入驻京-东渠道，覆盖80万人口。后续将持续构建多元化产品线，进一步弥补逆老市场现有的巨大缺口。

还处于实验室阶段的AKG物质，或许同样需要走过“实验、落地、推广、量产”阶段，才能真正摆上国人的餐桌。

生物科技“颠覆”老年生活：无疾而终的百岁时代即将到来

参考世界经合组织数据得出结论，“21世纪初出生的人有一半的概率活到100岁，这是这个时代的一个基本事实”。近年来，

生物科技发展迅猛，延长寿命、抑制衰老的各种技术频出，正在推动社会走向百岁时代。

聚焦国内，一众高校也纷纷发力“逆老”领域，抢占世界逆转老龄化的科研高地。以β-烟酰胺类物质艾木茵为例，广州体育大学、北大-清华生命联合中心等高校纷纷开辟研究阵营，从改善生理功能障碍、肌肉力量、四肢灵活度、步速等衰老指标，展开人体医学实验，证实了这类物质使65岁老人实现“逆转衰老状态”这一研究成果，为逆衰物质稳定输送到大众餐桌夯实了科研基础。

从国民关注度以及消费水平来看，逆衰物质也同样赢得市场青睐。不同于富豪钟爱的2亿元“补脑针”、4万美金的“换血术”，这类物质的研究，是真正面向大众、面向社会的科研成果。

基因港的创始人王骏教授表示“在未来，希望大家能够用一杯奶茶的钱，享受高质量老年生活”。

AKG的研究者Kennedy教授也表示，“我的研究不为亿万富翁，而是要让所有人长命-百岁”。在基因港投放的京-东渠道中，其两大产品线的售价已稳定在千元左右，随着国内百吨工厂投产，价格再度下调，只是时间问题。

预测在未来，随着研究的进一步加深，“逆老物质”也会走上大规模量产、平价化的发展模式，开辟出同样广阔的市场。

伦敦商学院经济学教授、《百岁人生》作者琳达·格拉顿和安德鲁·斯科特在著作中表示，“随着技术的发展，人人百岁是一个正在发生的事实。”当我们有了国家和个人的养老储蓄金双重保险，再利用最新生物科技，摆脱疾病、衰老等痛楚，或许是时候“重新规划自己的百岁人生了”。

## 牛奶虽好，但这5个时期可不能喝，不然越喝身体越垮！

牛奶是我们日常生活中最常见的饮品，无论是大人、小孩、还是老人，都可以饮用。牛奶当中含有丰富的蛋白质、氨基酸、钙、磷、铁、锌、锰等多种营养物质。《中国居民膳食指南》也指出，成人应该每天喝300克牛奶。但是牛奶虽好，却不是什么时候都能喝的，在有些情况下，喝牛奶不仅不能强身健体，还有可能导致身体越喝越垮。

以下五个特殊时期应慎喝牛奶

1. 腹泻

胃肠生理功能的急性障碍或失调，直接影响食物的消化、吸收与排泄，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状时，最好不要喝牛奶。因为牛奶中含有乳糖，而消化乳糖要靠小肠黏膜细胞所分泌的乳糖酶。肠道发炎时，这层细胞受到破坏，身体暂时无法分泌乳糖酶。所以此时乳糖得不到分解，就会刺激肠道，加重脱水、腹泻等症状，并在大肠中引起胀气，不利于身体恢复。

2. 消化不良时

牛奶中含有的蛋白质是一种强烈的促分泌剂，具有刺激胃酸的作用，尤其是高浓度的钙能促进胃泌素分泌，会进一步促进胃酸分泌。所以消化道溃疡患者在饮用牛奶后，会短暂感觉到舒适，但是过不了多久牛

奶缓冲胃酸的作用就会被其刺激胃酸分泌的作用抵消，反而出现泛酸的症状，所以有消化不良以及消化道溃疡的人，在病情严重期应该禁止喝牛奶，病情稳定后可以适量喝一些牛奶补充营养，但是也要注意不要喝太多。

3. 患有反流性食管炎时

反流性食管炎是由于反复发生的胃食管反流引起的，原因有食管裂孔疝、下食管括约肌压力减小、反复呕吐等。含脂肪较高的全脂牛奶、巧克力等可降低食管括约肌压力，反流性食管炎发作期应避免选用。

4. 胰腺与胆囊受伤时

牛奶是一种营养很高的饮品，但是对于胰腺与胆囊受伤的人来说，在消化牛奶的时候需要体内的胆汁与胰腺酶的参与，如果此时喝牛奶就会加重胆囊与胰腺的负担，不利于病情的恢复。所以在日常生活中如果胆囊与胰腺有不适，最好就不要喝牛奶了。

5. 缺铁性贫血时

食物中的铁需要在消化道中转化成亚铁才能被人体吸收和利用。当人们喝牛奶后，其体内的亚铁就会与牛奶中的钙盐、磷盐等结合成不溶性化合物，从而使体内铁的含量减少。如果缺铁性贫血患者喝了牛



奶，不仅不利于身体恢复，还会加重贫血的症状。

另外，一些对乳糖不耐受，或者是牛奶过敏的人，最好都不要喝牛奶，身体可以正

常代谢的人在喝牛奶的时候也要控制好牛奶的饮用量，不要一次性大量饮用，也不要空腹喝牛奶，只有掌握正确的喝牛奶的方法和时间，才能更好让身体吸收营养。

## 癌症的元凶终于找到了，患上癌症的人，到底爱不爱喝酒？



很多人都喜欢喝酒，有关喝酒到底致癌还是不致癌，不同的人有不同的意见，有些人认为喝酒不会致癌，因为酒都是纯粮食酿造的，对人体根本没什么害，喝酒，不仅不会得癌，反而有利于血管的健康。所以喝酒致癌是错的。

也有些人认为，说喝酒不会致癌的，都是酒厂的人说的，酒厂是干嘛的，当然是卖酒的，试问，有谁会砸自己的金子招牌呢？

目前最权威的全球卫生机构就是世界卫生组织了，世界卫生组织其实很早就宣布，酒精是公认的I类致癌物。

所谓的I类致癌物，就是已经证实有明确致癌作用的物质。

酒精之所以被列为I类致癌物，是因为酒精的中间代谢产物乙醛，会直接诱发DNA突变，长期喝酒的人，意味着身体里堆积的乙醛更多，2018年01月在著名的《nature》杂志上发表了一项研究，研究发现，在酒精及其它的代谢产物乙醛的作用下，健康的造血干细胞可发生突变且永久变异、不可修复，这会大大增加癌症的发病风险。2018年10月美国

ASCO公布了癌症来源的最新数据，41%的口腔癌、23%的喉癌、22%的肝癌和21%的食管癌均与饮酒有关，其他像乳腺癌、结直肠癌、胃癌和胰腺癌等的发生和酒精也有直接关系。

由此可见，所谓的酒精致癌，其实不是危言耸听，也并无夸张成分。

可还是有人会说，医生，我认识的人里，有人长期喝酒，喝了一辈子，身体好好的，一点问题都没有，有人不喝酒，五十岁没到，就患癌死掉了。

其实这样的对比，毫无意义，因为这只是两个个体，并不能代表整体。

100个喝酒的，并不是每个人都会患癌，统计下来，可能也就70-80个人患癌，另外20-30个人不患癌，如果你剩下的20-30个人和不喝酒的人对比，其实没什么意义的。

总体来看，喝酒的确会增加患癌风险，很多饮酒者，会抱有侥幸心理，觉得自己就是那20-30个人之中的，但没有想过，你很有可能是属于那70-80个人当中的呢？