

## 養生科學園

本欄資料由養生學會提供

# 延緩衰老 滋養活力生命

自古以來人類追求長壽：秦始皇派徐福到東瀛尋長生不老仙丹。今天在西方有多個抗衰老的研究中心致力於尋找延長壽命 (Lifespan) 及健康生命 (Healthspan) 的方法。



### 提早衰老？都因壓力爆煲

什麼會令人體提早衰老呢？原因很多，其中超額的生活及工作壓力是人體衰老的主要成因。很多政治人物自當上國家元首後，其衰老過程易見。美國奧巴馬總統及英國卡梅倫首相，他們上任時的相片跟數年後的今天相比，白髮明顯多了（諺語謂：一夜白頭，就是反映超額壓力讓人提早衰老的證明），皮膚明顯較鬆弛了。有研究指出，一般國家元首的壽命比選舉落敗者平均短壽 2.7 年。

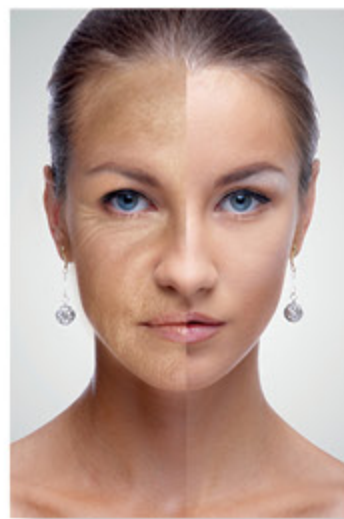
### 節約耗能，有效延緩衰老

今天科學家告訴我們，抗衰老藥很有可能會在不久的將來找到。直至目前為止，科學研究

證明吃七分飽來限制吸入熱量 (Calorie Restriction) 是延緩衰老的有效方法之一。

科學家發現一種用於防止身體排斥移植器官的西藥 Rapamycin 有此作用。它能抑制 Mammalian target of rapamycin (mTOR) 蛋白的產生，令細胞降低耗用能量，減少磨損。

此法跟道家的內丹養生不謀而合。老子說：



“吾有三寶，一曰慈，二曰儉，三不為天下先。”儉就是今天所謂的節約。節約甚麼呢？是節約耗能。故此道家內丹養生著重不耗能的鍛鍊。即是生精及養精——產生生命能量及保存生命能量並減少耗用能量。

### TAME 研究計劃——甲福明抗衰老

美國食物及藥品管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 最近破天荒的批准推行 TAME 研究計劃。甲福明 (Metformin) 是一種具有 60 年歷史治療 2 型糖尿病的非醫生處方藥 (Over-the-counter, OTC)。科學家發現服用此藥的病人比沒有服用此藥的健康人士更長壽，而糖尿病人比較平常人一般短壽 8 年。再者他們患癌病的幾率又較平常人低 30%，腦退化的現象亦較少。原來甲福明能提升釋放至細胞的氧分子數量，令細胞變得更活躍強壯，存活更久，亦有消炎作用。

雖然甲福明治糖尿病的藥用方面產生以上正面健康效果，但是，直至目前為止，甲福明的抗衰老研究只用於老鼠及蛔蟲身上，FDA 現時批准人體測試。有關機構的科學家現正籌募經費，並同時招募 3000 名 70 至 80 歲長者參與。參與者可以是癌症病患者、心腦血管病人、腦退化病者或有機會患上這些老年病的人。研究期維持 5 至 7 年，預算總研究經費達 5000 萬美元。

以往醫療研究主要集中於治療某一種病症，TAME 研究計劃卻跳出此框框，而是針對背後的生理機制——衰老過程，因為若能延緩衰老，即可延緩所有陪伴著衰老而來的各種慢性病。

### 健康生命並非長生不死

紐約愛因斯坦醫療學院 Barzilai 醫生是 TAME 研究團隊的總主任。他說：“我們要證明，倘若我們能推延衰老，這就是最佳推遲生病的方法。”

另一位靈魂人物是 Stephanie Lederman 女士。她是美國老年研究聯會 (American Federation for



Ageing Research) 執行總監，她說：“我們致力於尋找持續的健康生命，並非長生不死。”

以上兩位專家均指出健康生命 (Healthspan) 有別於壽命的延長，而希望 TAME 研究計劃可以證明，延緩衰老是促進健康生命的有效方法。

養生學會 ISLT

養生學會以傳統養生文化，結合現代生命科學，為大眾提供養生保健的知識。

<http://www.islt.com.hk>

Tel: 22468177