

知足常乐 张弛有度 夫妻之间“佛系”一点更融洽

精神类疾病遗传风险 也许与长寿概率成正比

闵军霞教授介绍,这次的研究数据源于“中国老年健康影响因素跟踪调查研究”,其在全国22个省份中,搜集了2178例百岁老人以及与百岁老人相同居住地的2299例中年对照样本的基因数据,构建了全世界最大的百岁老人样本库。

本次研究构建了225种常见复杂疾病和性状的遗传风险评分(Polygenic Risk Score, PRS),并将评分与长寿进行逻辑回归分析,探究了复杂疾病或性状的遗传风险与长寿的相关性。研究结果显示,大多数临床诊断类疾病的遗传风险与长寿呈负相关,例如帕金森病、炎症性肠病、中风、冠状动脉疾病和慢性肾脏疾病等。然而一些精神类疾病(如精神分裂症、自闭症谱系障碍等),以及胰岛素相关性状和特应性皮炎的遗传风险却与长寿呈现出正相关。

为进一步了解复杂疾病的遗传风险对长寿的影响机制,团队分别研究了精神分裂症和二型糖尿病。结果发现,在二型糖尿病中,由于肾脏相关的遗传风险对寿命造成了负向作用;而在精神分裂症中,由于免疫相关的遗传成分使得长寿几率增加。

在这2178例百岁老人的研究样本中,虽然有一些人的精神类疾病遗传风险高于普通人群,但他们的生活习惯和社会环境良好,与精神类疾病遗传基因可能产生交互作用,从而显著抑制了它们的负面影响,进而促进了免疫功能的正面作用。所以,携带疾病风险的基因有时候也能长寿。



体重指数的遗传风险越高 长寿概率越低

在身体测量指标相关的遗传风险中,极端高身高的遗传因素与长寿呈负相关,而体重、臀围和腰围等直接测量值与长寿无直接关系。

但是通过身体测量指标构建的一些指数与长寿具有显著相关性,例如体重指数(BMI)、腰臀比(WHR)等,其遗传风险与长寿具有显著负相关关系。

在代谢测量指标的研究中,超大和特大的超低密度脂蛋白(VLDL)升高的遗传风险与长寿呈负相关,VLDL是动脉粥样硬化性心血管疾病的危险因素之一。而一些中、大型高密度脂蛋白(HDL)升高的遗传风险与长寿呈正相关。这一结果与流行病学观察研究的结论一致,较高的HDL水平可能对许多与年龄相关的疾病起保护作用。

所以,在拿到体检报告单时,医生会告诉我们,人体内的胆固醇有两种,一种是高密度脂蛋白;另一种是低密度脂蛋白。高密度脂蛋白能够消除血管与动脉血管壁上的脂类沉积物,达到疏通血管和保护心脏的作用。低密度脂蛋白却很容易沉积在动脉血管壁上,造成血管狭窄、阻塞。化验单上,低密度脂蛋白指标

的后面是向下的箭头,说明它在体内含量低,其实是好事。

“衰老和长寿的原因是多维度的。”闵军霞表示,自19世纪末人类开始研究衰老机制以来,全球科学家们先后提出了不下20种学说,直到目前仍未形成统一。

一般认为,衰老受先天因素(遗传因素)和后天因素(环境因素)的影响。遗传因素占20-25%;环境因素约占75-80%,包括生活不规律、环境恶劣、病毒与细菌感染、辐射、不良饮食习惯、缺少运动、滥用药物、心理压力过重等,这些可以通过干预来改变。

“没心没肺”,在许多人看来不是个太好的词:大大咧咧,能吃能睡;心直口快,凡事不往心里去。在研究中,闵军霞也发现,一些长寿夫妻,多数是心情愉悦,情绪稳定,用现在流行语说甚至是“佛系”的。他们的物质欲望很低,吃好睡好心态好,除了生死皆无大事。

因为懂得知足常乐,生活张弛有度,没有大的情绪波动,所以这类人进入“寿星”行列的几率最高。西方有一句谚语,叫“不烦恼,不生气,不用血压计”,可见,小心眼、爱生气是长寿的一大心理障碍。

爱久远
身康健

本报记者 徐小翔

古有秦始皇、汉武帝服用灵丹妙药以求长生,今有对“长寿之乡”的讨论和效仿,人们热切地渴望获取长寿“密匙”。长命百岁,是对老人的一种美好祝愿。长寿背后到底有哪些复杂的影响因素和遗传机制呢?

就在去年,浙江大学转化医学研究院教授闵军霞研究团队联合北京大学国家发展研究院曾毅团队和深圳华大基因聂超团队在衰老领域权威期刊《细胞衰老》(Aging Cell)上发表了最新研究成果。研究发现,并非所有的复杂疾病遗传风险越高,寿命就会越短,某些复杂疾病的高遗传风险有可能增加成为百岁老人的几率。

换句话说,你是否长寿,还取决于你这辈子得过什么疾病。你说,是不是让人大跌眼镜。