

您能活到142岁吗

◆ 张家庆

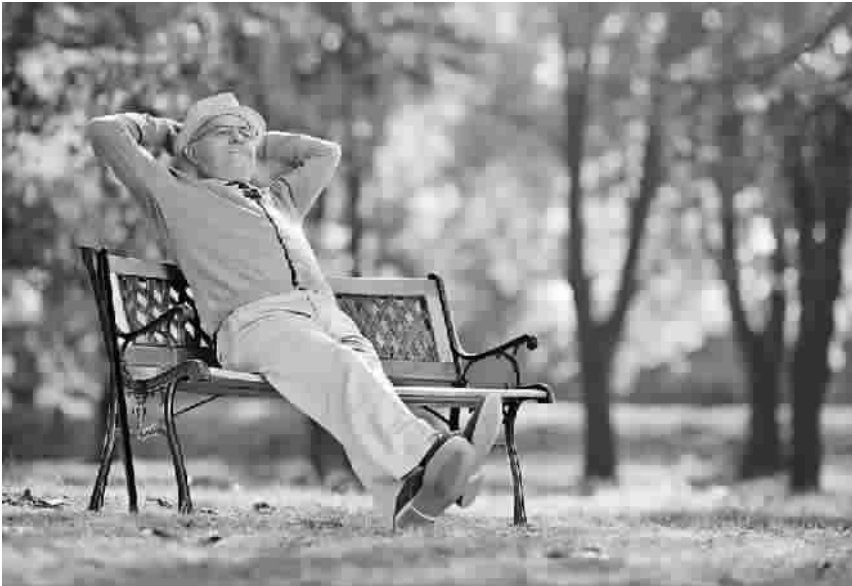
几乎所有人会回答“不能”。因为目前世界上有正式记录的最年长者也不过 120 多岁，怎么可能再多活 20 多岁呢？但如果把“能”换成“愿意”，则大家都会说“愿意”。

但是为什么提“142”，而不是“132”或“143”呢？这是有些说法的。因为近年有些科学家给某种小鼠一种抗生素，却使它“长寿”了。本来小鼠的平均寿命是 27 个月，用药后最长可活到 48 个月，即为原来的 1.77 倍。如果能对人有效，则发达国家目前平均寿命为 80 岁，如最老的人活 1.77 倍，那就是 142 岁！

这种特殊的小鼠的品种叫 UT2598，来自泰国，不用药时平均活 2.3 年，用了药以后到 3 岁时仍很强壮，一直可活到 4 岁。如果老鼠也有吉尼斯世界纪录的话，这种小鼠可以名列长寿前茅。它在 3 岁时外观与年轻小鼠毫无差别，毛仍有光泽发黑，稍瘦，较其他小鼠小一点，爱打架，在笼子里特别活跃，到处嗅，到处拨弄。

给这种小鼠饲料里所加的少量药叫雷帕霉素。它是 1964 年在复活节岛的土壤中发现的，最先发现能抗真菌。而对这种小鼠似乎是能延缓衰老及衰老引起的各种损害。如使这种小鼠的肝及心功能保持年轻状态，肌腱仍有弹性。初步认为这种小鼠较未用药者患肿瘤机会较少，因此活得长。如把同年龄的用药和不用药小鼠放在一起，则差别是很明显的。

雷帕霉素的延缓衰老的作用对许多种属都有效。一般研究长寿的实验对象如酵母菌、蠕虫、果蝇等一直到小鼠它都有用，实际上最早试用的小鼠已经是 20 个月，差不多到它晚年，相当于人 60 多岁，还是看出了它的效果。它的作用在于阻断了有一种基因，叫雷帕霉



素靶蛋白(mTOR)的功能。这基因在信号传导中可以引导细胞如何取得和应用能量。如果食物丰富，此基因就促使细胞吸收营养，促进生长再生长。如果食物短缺，则此基因就不作为，暂停细胞的生长机制，直至下一顿食物再来。因此 mTOR 可部分解释限制热卡以延年益寿的现象。限制食物热卡的方法在上世纪 30 年代已有人用于小鼠延长寿命一年。这也是迄今为止在人类唯一可证明的延缓衰老的方法。

但雷帕霉素也有不良反应，它使小鼠体重减轻约 30%，容易发生白内障，也多见糖尿病。雄性小鼠更是逐渐丧失睾丸功能。

目前雷帕霉素在人类仅用于器官移植

(如肾移植)后的抗排异反应。它是已批准上市的药品。用于抗排异时也见到糖尿病发生率稍高，至于白内障的发病率有待更多病例的研究。

因此雷帕霉素至今并未用于人的延缓衰老。一方面因为以人作试验研究必须经过有关的伦理委员会的批准。另一方面由于人的寿命较长，这个研究计划要多少年？到时候研究专家还在不在？恐怕也是问题。

本文的目的并不是推荐雷帕霉素，而是让大家知道，许多国家许多研究机构都在探讨这延缓衰老问题。但都是在科学的基础上，很慎重地一步步前进。希望人类将来真能都活到一百多岁！

家中最脏的日用品

◆ 屈象

门垫 一项研究发现，将近 96%的鞋底有大肠杆菌。专家表示，门附近是家中最脏的区域之一，特别是门垫上病菌聚集，每次经过它进入家中都会将病菌带进屋内。

除菌方法：每周使用除菌剂对门垫进行消毒；尽量将鞋子放在门外；不要在门垫上放包或食品杂物。

厨房水槽 厨房水槽有超过 50 万个细菌，是卫生间平均细菌数的 1000 倍。这是因为，水槽潮湿并经常积有垃圾，若没有及时清洁清理，病菌就会在隐蔽的缝隙里生长。这意味着碗筷碟锅等厨房用品甚至双手都可能被其污染。

除菌方法：至少每周用稀释后的漂白剂对水槽进行清洗，且厨余垃圾必须当天倒掉。

洗碗布 洗碗布被认为是家中聚集细菌尤其是大肠杆菌最多的物品。

除菌方法：每周用热水和消毒剂清洗洗碗布两次，建议每月更换洗碗布 1 至 2 次。



冬病夏治防哮喘

◆ 林洁



支气管哮喘是一种病因复杂、影响颇多且发作频繁的慢性顽固性疾病，目前全世界哮喘发病人数已逾1.5亿，而且多数国家的发病率正在逐年上升，特别是儿童患者在不断增长。中医学认为本病的发病机理主要在于痰饮久伏，触遇诱因而发。痰饮留伏，常与肺、脾、肾三脏功能失调有密切的关系，由于小儿有肺脏娇嫩、脾虚易伤、肾虚易损的病理特点，因而易造成痰饮留伏，成为哮喘诱发的内在隐患，如遇正气不足，抗病力差，外邪触动宿饮，易发为哮喘。

哮喘发作时，起病较急，患儿会有咳嗽痰多、气促痰鸣等表现，严重的还会出现鼻翼煽动，不能平卧，张口抬肩，端坐呼吸，口唇紫绀等表现，一般多由接触过敏原或感染病原微生物引起；缓解期，有些患儿会经常打喷嚏，流鼻涕，鼻塞打鼾；有些则会有皮肤湿疹等；还有些会有反反复复的咳嗽。

哮喘在急性发作期以“急则治其标”为治则；在缓解期，控制复发目前尚无根治的药物，中医较多在夏季三伏天采用“冬病夏治穴位敷贴”治疗儿童哮喘。“冬病夏治穴位敷贴”疗法，属中医内病外治一大特色，通过外用散剂的贴敷，药物经皮吸收，作用于体表穴位，可以调节脏腑、促进阴阳平衡，最终拔除宿饮。宿饮得除，外邪既入，亦无所触动，故而难

以诱发哮喘。

我院“冬病夏治穴位敷贴”专科门诊针对缓解期哮喘患儿开展的特色疗法，已临床运用30余年。每年从6月1日开始预约登记，7月-8月之间(三伏天)进行治疗，敷贴12次，连续三年。专科将《张氏医通》之白芥子散化裁，研成细粉，过60目筛，按比例加入姜汁，加工做成药饼，具有搜剔皮里膜外之痰的祛痰之功，以生姜汁作为药引，辛温散寒，入里达表，敷贴在患儿定喘、肺俞、膏肓等穴位上，起到温散表寒里饮，剔除一切经络络道之痰饮，固本扶源的功效，可用于防治哮喘、气管炎、肺炎、反复呼吸道感染、过敏性鼻炎等冬季常见疾病。

同时，建议哮喘患儿在饮食起居调护上应做到：1.饮食宜清淡而富有营养，忌进冰冷饮料以及生冷油腻、辛辣酸甜、海鲜鱼虾等食物。2. 尽量避免接触各种致敏诱发因素如特殊气味(烟味、油烟味、漆味)、花粉。3.注意气候影响，做好防寒保暖工作，冬季外出防止受寒，夏季避免空调过低诱发哮喘；尤其气候转变或换季时，要预防外感诱发哮喘。4.在哮喘高发季节应尽量避免情绪激动以防哮喘发作。5.使用简易肺功能测试仪，以观察患儿的发病情况，尽早预防哮喘的发作。

(作者为上海市中医医院石门路门诊部儿科主任医师)

各种因素影响睡眠

◆ 王敬成

睡眠和饮食一样，是人体最基本的生理需要之一。良好的睡眠可改善大脑情感记忆和程序记忆的能力，提高工作效率。在人周围的环境中，有许多因素会直接影响到人的睡眠质量。

■ **咖啡因，尼古丁，酒精和药物** 咖啡、茶、可乐类饮料中都含有咖啡因。咖啡因有抑制神经递质腺苷的作用，而腺苷有增进睡眠的功能。另外，咖啡因又有利尿的作用。所以它也会增加半夜起床小便的次数而影响睡眠。烟草中含有尼古丁。尼古丁会加快心跳，增高血压，同时刺激快速动眼期的浅睡眠。酒精虽有抑制神经系统的作用，但是它的催眠作用时间却很短。有统计说，大约有 10%的失眠症者是受了酒精的影响。酒精使睡眠浅而容易醒，且常伴有恶梦。同时酒精有放松喉部肌肉的作用，干扰大脑对其的控制。所以酒后睡着的人常常会鼾声如雷。这时一些呼吸暂停综合征及其他呼吸障碍的症状就会加剧。除此之外有些治心脏病和抗忧郁症的药物(如氟西汀等)也会影响睡眠的质量。

■ **温度，光线和噪音** 睡觉时室温不宜过高。因为体温下降会诱导大脑分泌一种褪黑激素，它会使人产生昏昏欲睡的感觉。所以在临睡之前几小时，做些有氧运动，让体温升高。到要睡的时候，体温开始下降，这样就能提高睡眠的质量。同样，褪黑激素的分泌也受

光线的影响。有研究证明，在黑暗中，即使一个手提电脑屏幕所发出的光线，也会减少褪黑激素的分泌。所以一个睡眠不好的人，除了睡觉时应在卧室中拉上厚重的窗帘或戴上眼罩来帮助入睡之外，还要注意在卧室内关闭电脑、手机等会发光的东西。睡觉当然还需要有个安静的环境。但奇怪的是，有种单调的频率和能量一成不变的噪音，就像电视台节目结束以后在屏幕上出现的那种“白噪音”反而能帮助人入睡，国外现在还有专门生产这种白噪音的“睡眠机”应市。

■ **慢性疼痛和睡眠节律** 身上有慢性疼痛也会干扰良好的睡眠。在白天我们可以有意识地做些别的事来分散对疼痛的注意。但是到了晚上半夜醒来时，疼痛的感觉可能变得更厉害。这时仍需要做些放松活动来转移对疼痛的注意，包括缓慢的深呼吸，瑜伽式的静思默想等。

人在长期的进化过程中已形成了一种生物节律。所以良好的睡眠应与环境的昼夜变化同步。但是有的人由于在白天受到一些心理上情绪上的干扰，产生了紧张焦虑或轻度的忧郁，这样也会影响晚上的睡眠。而且如果连续几个晚上没有睡好之后，还会出现恶性循环：在白天人会变得更加焦虑紧张，到了晚上在床上躺得时间越长越睡不着。对于这种情况，专家们提出一种反其道而行之的办法，即严格控制睡眠的时间来纠正失眠。比方说，平时你需要早上 6 时起床，准备去上班。在失眠的情况下，你不是每天晚上早点去睡，而是要严格限制睡眠时间。先从一天睡 6 个小时开始。所以不到晚上 12 点钟，你不要去睡。反之，如果从 12 点睡到 6 点效果很好，第二天你就可以增加 15 分钟睡眠时间，在晚上 11 点 45 分上床，但一定仍要在第二天早上 6 点准时起床。以此类推，你就能很快恢复到正常的睡眠节律。

