

近來,相繼有媒體報道了蜂擁至廣西巴馬的中老年人羣體。因為這些“養生客”,交通不便的巴馬每年能吸引近 400 萬人次的遊客,房價過萬。各種以養生為名的生意或騙局,數不勝數。許多老人去巴馬搶“長壽聖水”,希望喝了之後有病治病,沒病健身。

先做一個選擇題。以下哪個地方的人最長壽?A.上海;B.北京;C.香港;D.廣西巴馬。

根據相關統計數據,就預期壽命而言,上海 82.75 歲,北京 81.35 歲。而著名的長壽之鄉廣西巴馬呢?76 歲,與全國人均預期壽命持平。

但以上都不是正確答案。以生活節奏快、工作壓力大聞名的現代化都市香港,就最新的統計而言,已經打敗了著名的長壽國度日本,以男性預期壽命 81.2 歲、女性預期壽命 87.3 歲,奪得全球人均預期壽命最長的桂冠。正確答案,選 C。

當然,也有同學可能會說,平均壽命這個事



長壽之鄉不在深山

情,還是受很多因素影響的。巴馬每 10 萬人中就有 29.35 名百歲老人,還是很牛的。事實上,香港每 10 萬人中的百歲老人有 52.49 名,比巴馬高了 79%。考慮到香港較早就建立起比較完整的人口檔案,百歲老人數目是較為可靠的。而類似巴馬山區這樣的地方,長壽人士的檔案大多無迹可考,人口普查的相關數據來源只能以入戶訪談調查得出,可靠性上多少要減一點分。

上海和北京的百歲老人數目,以總人口而言倒確實不算多。不過,考慮到兩地的人口爆炸性增長及外來人口的大批湧入都是近 30 年的事情,倒也情有可原。

據此看來,真要說長壽之鄉的話,比起久負盛名的巴馬,香港更實至名歸一點。然而中老年養生的愛好者們,似乎不怎么熱衷去香港探究長壽秘訣。問題就在於,香港人長壽、上海人長壽、北京人長壽這個事實一點兒也不可愛,這些

城市太現代化了,沒法包裝成有神秘感的地方,很難炮製出讓人信奉不疑、口耳相傳的長壽秘方。也沒有人相信搬到這些城市,或吃了這些城市的什麼東西,可以治病或延長壽命。香港缺水,每年還要從廣東東江引水,但沒見有人把東江水包裝成“長壽聖水”來兜售。

大城市的人為什麼更長壽?首先,長壽最重要的是營養。營養均衡充分,是人能夠頤享天年的基本前提。這一點對預期壽命的提高貢獻是最大的。其次,是衛生防疫。

小時候能及時接種疫苗,有效預防疾病;能喝上清潔的自來水,享有清潔衛生的居住環境,養成有利於防疫的生活習慣,切斷時疫的傳播途徑。這些對預期壽命的提高貢獻也不小。最後,有更多更好的醫療資源。在大城市,生了大病後能得到及時合理的治療。不過,這一點對預期壽命的提高反而是貢獻最小的。看吧,長壽之道一點兒也不神秘,說到底是經濟發展的一個自然結果。大城市是一國之內經濟最發達的區域,其居民最為長壽,也在情理之中吧。



寶寶頻繁眨眼 警惕五種病

在正常情況下,人每分鐘眨眼的次數大概為 15-20 次,通過眨眼這個動作,可以對眼球表面起到保護作用。但如果是眨眼的次數過於頻繁時,那可能就是一種病理現象了。

1. 習慣性眨眼

在 3 歲以內的嬰幼兒階段較為少見,年齡稍大些的孩子相對多一此;表現為小孩平時沒有什麼異常,有大人或外人在場時為了引起大人的注意而擠眉弄眼的,或者是身邊有頻繁眨眼的人,孩子模仿他,結果,慢慢就形成了習慣性的頻繁眨眼了。

2. 眼睛疲勞而引起的眨眼

電子產品在給人們帶來便利的同時,也帶來了一些弊端。有些孩子由於過多地使用電子產品,出現不同程度的眼部不適症狀,主要表現為眼干、眼癢、眼部燒灼異物感、視物模糊、視力下降、眼部脹痛、眼眶痛等症狀。這主要是因為電視、遊戲等影像變化速度快、畫面閃爍,長時間盯着看後可引起視覺中樞失去平衡,興奮性增高導致眼外肌持續收

縮而痙攣,瞬目作為反饋性防衛動作相對增強。對於這種情況,應適當安排孩子的學習生活,儘量減少電子產品的使用(每天總的時間不宜超過 1 小時),必要時驗光配鏡,及時屈光矯正近視、遠視、散光等現象,以免發展為弱視。

3. 體內營養素缺乏

反射性瞬目的傳入路是三叉神經,傳出路是面神經,主要受大腦皮質的支配。如果孩子長期偏食挑食時,可能會導致體內某些營養素缺乏,特別是當維生素和微量元素缺乏時,可引起神經肌肉的應激性增高而導致神經功能的紊亂,進而出現頻繁瞬目。

4. 先天性眼睛內翻或倒睫

有些小孩因為先天性眼瞼內翻,使得睫毛倒伏在眼球表面,刺激角膜而引起眨眼和流淚等現象,這種情況下的頻繁眨眼,只要家長細心觀察還是可以發現的。眼瞼內翻的情況,很多會隨著孩子慢慢長大逐漸減輕,至 4 歲左右自愈,但嚴重的話則需要通過手術矯正。

5. 兒童抽動症

兒童抽動症是多組肌群不自主抽動,在眼部主要表現為頻繁瞬目或不自主瞬目,另外還可伴有多部位抽動或複合性運動抽動,如皺眉、歪嘴、聳肩等,以及注意力不集中和多動行為。這種疾病嚴重影響孩子的正常生活、學習和心理健康,在治療上要以矯正為主,家長應積極配合醫生,及時提醒並幫助孩子自我控制,但切忌操之過急,以免造成孩子心理緊張而加重病情。

村上春樹樹上去溫良敦厚,被一些人尊稱為大叔。但他在專欄文章《恰到好處》中說:“雖然我已經有了一定的年紀,但絕對不管自己叫‘大叔’。因為當一個人自稱大叔的時候,他就變成真正的大叔了。女人也一樣,當自稱大嬸的時候,她就變成真正的大嬸了……人與年齡相稱,自然地活著就好,根本就不必裝年輕,但同時也沒必要勉為其難,硬把自己弄成大叔大嬸。關於年齡,我覺得最重要的就是儘量不去想。平時忘記它就可以。”

英國老年病學家、皇家科學研究所所長莎拉·哈珀近日說,七八十歲的人都不算老人,應該叫他們“活躍的成年人”。只有虛弱到需要人照顧的時候,才算年老。統計數據顯示,人的預期壽命每 10 年就會增加兩年半。在 18 世紀,整個歐洲只有大約 10 個百歲老人。現在單單在英國就有 1.45 萬個。另一個預測是,現在在英國出生的孩子有一半能活到 104 歲。

哈珀說,壽命的增加帶來了許多問題。比如,你要到 80 多歲才能繼承你祖父母的遺產,那意味著什麼?夫婦要一起生活六七十歲,是否需要重新思考婚姻?這真是一個勇于面對現實的科學家。

壽命增加帶來的一個現實問題是,路上的高齡司機會多起來。你若遇到前面一輛車走得有點慢,可能不是因為司機是新手,而是“老手”。現在規定 70 歲以下可以去考駕照,也許以後還要放寬到 80 歲。也許自動駕駛技術的發展跟得上人

類預期壽命的延長。

2017 年 4 月 15 日,在世最年長的人、意大利人艾瑪·莫拉諾去世,享年 117 歲。她的家庭醫生認為,莫拉諾的長壽首先是因為基因。她的母親活到 91 歲,兩個妹妹也達到百歲高齡。另外,莫拉諾堅強的性格也對長壽大有幫助。112 歲的時候,她還能使用沉重的銅質平底鍋,還會在地上鋪上報紙,以免地板被踩臟。

小時候莫拉諾倒是經常生病。醫生診斷她患有貧血症,讓她每天吃 3 顆雞蛋,其中兩顆生吃,一顆煮熟後吃。這個習慣她保持了近 100 年。午飯時她撒了生碎肉的大意大利面,晚飯是一杯牛奶。夜里她會吃餅乾和巧克力。最後還會喝一點白蘭地。醫生說,她的飲食打破了所有的規矩,唯一的好處是其樸素和規律性。其實以後不用再去查長壽老人的長壽秘訣了,幾乎人人都能成為長壽老人,就看生存質量了。肥胖只會導致預期壽命減少一年半,但導致行動不便的時間會增加 6 年。

誰是你大叔?



咖啡是消費量僅次於茶的飲料,全世界一天要喝掉 16 億杯以上的咖啡。一說起喝茶,很多人馬上就聯想到喝咖啡。《喝茶能防癌還是致癌?》發表後,一些讀者希望我再談談喝咖啡和癌症的關係。現在經常能看到喝咖啡能夠防癌的文章,比如有一個健康科普寫手寫的《那些廣為流傳的抗癌方法基本上都是錯的》在網上流傳甚廣,文中在列舉了各種錯誤的抗癌方法後,作者也建議了一些預防癌症的辦法,其中一條是喝咖啡,因為據稱每天喝咖啡能降低患某些癌症的風險,喝得越多(每天三杯以上),降得越多。據說這是因為咖啡中某種或某些抗氧化物有抗癌效果,與咖啡因無關,因此喝去咖啡因的咖啡也能得到同樣的效果。

咖啡真的有這麼神奇嗎?其實咖啡與癌症的關係,要比人們想象的複雜得多。

最初咖啡不僅不被認為能防癌,還被認為能致癌。這主要是因為咖啡含有一些物質在動物實驗中發現能致癌,例如在咖啡烘焙過程中會產生丙烯酰胺,就被認為是一種“可能的人類致癌物”。咖啡本身在 1991 年也曾經被世界衛生組織旗下的國際癌症研究機構列為“可能的人類致癌物”。我們以前說過,國際癌症研究機構根據證據的有無和強弱把致癌物分成五類:會致癌的歸為 1 類,很可能致癌的歸為 2A 類,可能致癌的歸為 2B 類,不知道會不會致癌的歸為 3 類,不會致癌的歸為 4 類。咖啡當時就被歸為是 2B 類,意思是有限的證據表明它可能會是人類致癌物。

這個歸類轟動一時,畢竟,把無數人天天都喝、涉及巨大的商業利益(對發展中國家來說,咖啡是價值僅次於石油的外貿產品)的一種飲料歸為致癌物聽上去是有點駭人聽聞,爭議很大,以致後來再有別的東西被國際癌症研究機構歸為 2B 類致癌物,人們往往就舉咖啡也被歸為 2B 類致癌物為例,意思是沒什麼大不了的。國際癌症研究機構當時這麼歸類,其實還是比較謹慎的,它的完整評估是:“有限的證據

表明人喝咖啡對膀胱有致癌性。證據表明人喝咖啡對女性乳腺和大腸無致癌性。無充分證據表明人喝咖啡對胰腺、卵巢和身體其他部位有致癌性。無充分證據表明咖啡能在實驗動物中致癌。”最後的結論是:“咖啡可能是人類膀胱的致癌物(2B 類)。”

所以當時國際癌症研究機構把咖啡列為“可能的人類致癌物”僅限於指膀胱癌。這麼評

是喝咖啡導致的,而是混雜了別的因素,例如吸煙或職業因素。國際癌症研究機構現在認定這些發現喝咖啡與膀胱癌存在相關性的研究結果,是因為沒有很好地排除吸煙的因素(喝咖啡很多人往往也吸煙),可能是吸煙導致的假象。所以他們就給咖啡平反,將咖啡歸為 3 類——不知道會不會致癌。

人們當然並不只是關心膀胱癌。喝咖啡與

每喝一杯咖啡能夠降低肝癌的風險 15%。

但是這種研究飲食習慣與癌症關係的流行病學調查往往是很粗糙的,所以就很難得出確切的結果,經常出現互相衝突。即使能夠一致地認定喝咖啡能夠降低某種癌症的風險,也很難搞清楚其機理。有些證據表明咖啡中的某些物質可能能夠提高身體對胰島素的敏感和預防慢性炎症,有人認為這是喝咖啡能夠防癌的原因。也有人認為喝咖啡能夠防癌是因為其中的抗氧化物能夠保護 DNA 不受損傷。

還有人想到了更特別的原因。例如,有的研究發現喝咖啡能降低結腸癌的風險,但是為什麼呢?原因有可能是因為咖啡中含有某種抗癌物質,但也可能是因為咖啡促進了結腸的蠕動,縮短了糞便在結腸的停留時間,也就減少了糞便中致癌物與結腸組織的接觸。還有可能是因為咖啡改變了結腸中的微生物構成,而有的微生物可能與癌症的發生有關。但是所有這些說法,都僅僅是假說而已。

如果不能搞清楚作用機理,就很難僅僅根據調查喝咖啡與癌症的風險之間的關係來確定咖啡能防癌,畢竟相關性不等於因果性。根據現在的研究結果,並沒有充分的證據能夠證明喝咖啡能夠增加癌症的風險,喜歡喝咖啡的人可以放心了。

但是喝咖啡是否能夠預防某種癌症,則還難以得出明確的結論。即使以後的研究證實了喝咖啡能夠防癌,這種預防作用也是相當弱的,肯定還不如戒煙、少喝酒、均衡飲食、加強鍛煉的預防效果。有的研究認為要一天喝 4-6 杯咖啡才能有明顯的防癌效果,這個量是很高的。喝咖啡喝多了,對身體有不利的一面,例如影響睡眠和消化。如果喝咖啡的時候放糖、奶油、咖啡伴侶,又多攝入了熱量和脂肪,如果體重因此增加反而增加了癌症風險。如果你沒有喝咖啡的習慣,也大可不必就為了防癌開始喝咖啡。(作者:方舟子)

喝咖啡能防癌還是致癌?

估的依據是當時有 22 項關於喝咖啡與膀胱癌的流行病學研究,其中有 16 項發現喝咖啡與膀胱癌存在微弱的相关性,剩下的 6 項沒能發現具有相關性。動物實驗結果則沒能發現咖啡能夠致癌。可見這個歸類的證據是相當弱的,這就是為什麼被列為 2B 類。這個歸類也刺激了有關咖啡與癌症的關係的研究,自 1991 年以來有關論文呈井噴之勢,達上千篇之多。國際癌症研究機構在 2016 年又對咖啡能否致癌重新做了評估。焦點當然集中在膀胱癌上。但是不同的研究結果不一致,有的發現喝咖啡能增加膀胱癌風險,有的發現沒有增加膀胱癌風險。有幾項研究發現喝咖啡能增加男人患膀胱癌的風險,不增加甚至反而降低女人患膀胱癌的風險,這種性別差異表明這種風險可能不



各種癌症的關係都有人研究,如果把這些研究都當回事的話,喝咖啡的後果似乎對不同的癌症不一樣,能增加某些癌症的風險,降低某些癌症的風險,對有些癌症則沒有關係。即使是對同一種癌,不同的研究得出的結果也不一樣。根據國際癌症研究機構的說法,喝咖啡與肺癌、結腸直腸癌、胃癌、食道癌、口腔癌、卵巢癌、腦癌、兒童白血病等 20 多種癌症的研究雖然有數據,但質量都不高,無法得出結論。關於喝咖啡和乳腺癌、胰腺癌和前列腺癌的研究很多,結果都沒有發現有存在相關性。還有多項研究發現喝咖啡對肝癌、宮內膜癌、結腸直腸癌、前列腺癌等有預防作用,其中證據較多較明顯的是對肝癌和宮內膜癌的預防作用,而且跟喝的量有關,有研究者估計每天