

男性寿命延长的秘密就在基因突变里

据国外媒体报道，杰伊·奥尔安斯基教授在媒体采访时说，“在人体衰老科学研究领域，如果你想预测自己是否长寿，应当先分析自己父母的寿命状况。”因此与长寿相关的基因标记令科学家颇感兴趣，但是如果你的基因存在差异，尤其是基因突变性，可能直接影响寿命长短。

目前，一支大学专家小组希望发现人类长寿的基因作用，尤其是与生长激素相关的基因。研究获得两个重要发现，一是与生长激素相关的男性DNA发生突变将使寿命更长；二是如果某些老年人体内没有这些突变DNA，对他们采用生长激素治疗将是非常危险的。

该项研究负责人是以色列海法大学爱因斯坦医学院吉尔·阿兹蒙教授，他吃惊地发现DNA轻微变化将对男性寿命产生重大影响。他说：“删除几个碱

基对，一些老年人群仍拥有一个功能性蛋白质，可使他们的寿命更长久，我认为这是非常令人惊奇的！”

这是非常复杂的，因此我在研究过程中进行细化分析，之前的研究可能过于简单。从根本上讲，我们需要讨论一个系统问题——“胰岛素生长因子-1/生长激素轴(IGF-1/GH axis)”，它的每个基因是人体内不同分子编码而成。

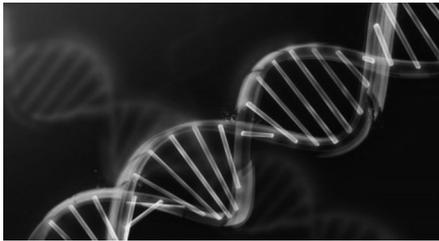
研究人员预感到胰岛素生长因子-1(IGF-1)以寿命为代价调控身体高度，体内IGF-1越多，意味着身材更高，但是寿命会缩短，而体内IGF-1越少，寿命会延长。这种现象可以体现在狗的身体上，大型狗的寿命会比小型狗更短。

研究人员分析了4个不同人类种族的800位男性和女性测试者，结果令他们感到吃惊。的确，百岁老人体内IGF-1指数较低，但是许多男性百岁老

人身材更高，这些结果表明，并不仅是IGF-1对于男性寿命起到关键性作用。

通常男性百岁老人体内生长激素受体基因(GHR)缺少一种特殊DNA片段，他们对生长激素非常敏感，并且身体更高。因此，虽然他们体内IGF-1指数较低(导致寿命更长)，但基于特殊的生长激素基因仍能身材高大，平均而言，这种基因突变男性人群的寿命平均延长10年以上。

这项研究具有深远意义，这4个人类种族具有全球不同人类种族的代表性，暗示着这种基因突变对于男性寿命影响是普遍存在的。美国南伊利诺伊大学生理学和内科医学教授安德列·巴特克解释称，阿兹蒙承认这项研究结果非常复杂，但是该研究提供了全新的重要证据，表明胰岛素生长因子-1/生长激素轴对于决定身高和寿命具有重要意义。



巴特克说：“很显然我们需要更多的研究精确地理解哪种类型生长激素受体倾向于延长寿命，为什么这种效应仅体现在男性群体，以及为什么基于相同生长激素受体的不同人类种族会存在差异。”

通过这项最新研究，我们可以发现人类终究有一天会死亡，但对于具体的死亡时间，与人们所吃食物的多少没有关系，这可能归咎于人体的DNA特征。
新浪科技 2017.6.27



学历低的人易得心脏病

近日，美国发布的一项研究显示，对于中年人，不管社会经济地位如何，如果受到的教育水平越多，其终生(45-85岁)得心血管病的风险逐渐降低。

在低于高中文学历的人群中，50%以上的人在在一生中会发生心血管事件。而最高教育水平者的终生心血管病风险较最低学历者降低20%。

阜外研究发现，我国居民受教育程度越低的人，则越嗜好吸烟或饮酒。

因此，受教育水平可能通过影响人们的健康知识、生活方式、饮食习惯进而影响人群的健康。受教育程度较高者有能力获得更多的健康相关知识，更关注自身的健康，倾向于选择健康的生活方式和饮食习惯。

搜狐健康 2017.6.27 文/杨进刚

三种方式或能阻止你变糊涂

随着人类寿命延长，老年人口大幅增加，老年痴呆已成为现代社会一大健康难题。美国国家科学、工程和医学学院近日发布报告说，虽然目前没有已获证明的方法能预防认知衰退或痴呆，但三种干预方式可能起到一定预防作用。

认知训练、控制血压和加强运动这三招可能对预防认知衰退或痴呆有所帮助，不过仍需进行更多的研究。

认知训练是指旨在加强大脑推理、记忆和处理速度的干预措施。有证据显示，认知训练至少在短期内有助延迟或减缓与年龄相关的认知衰退，但不清楚这种干预是否长期有效。

高血压人士控制好血压，尤其是35岁至65岁的中老年人，被认为有可能预防、延迟或减缓临床阿尔茨海默病型痴呆症。

加强运动有许多健康益处，比如减少卒中风险。临床试验显示它也有可能帮助延迟或减缓与年龄相关的认知衰退。

《大河健康报》2017.6.27 文/林小春

埃及木乃伊完整基因组首次被破译

近日一个国际研究团队首次成功破译了埃及木乃伊的完整基因组，这将有助于人们更深入研究埃及历史。

埃及地处欧亚非三大洲的交会地带，因此一直是相邻地区人民密切交流的舞台。由德国、英国和波兰科学家组成的研究团队近日在英国《自然·通讯》杂志上报告说，他们分析了古埃及人的遗传关系，并与现代埃及人进行了对比。

研究团队首先来自公元前1400

年至公元400年间的151具木乃伊身上提取了组织样本，然后成功重组了其中90具木乃伊的线粒体基因组和3具木乃伊的全基因组数据。

通过对比基因数据库中的记录，研究人员发现，古埃及人的基因与当时中东地区居民最为亲密，与新石器时代的安纳托利亚半岛人以及欧洲人也有很近的血缘关系；而过去1500年中，南部的非洲人基因对当代埃及人基因的“贡献”逐渐增大。

研究人员解释说，尼罗河畔居民流动性增加、撒哈拉以南地区与埃及间频繁的贸易往来以及约1300年前开始的跨撒哈拉奴隶贸易，可能是造成这种基因流动的原因。

同时，研究人员在分析古埃及人的遗传连续性中还发现，古埃及人的基因结构没有发生太大的变化。这表明，古埃及人的基因相对未受到域外势力，如亚历山大大帝对埃及统治的影响。
新华社 2017.6.27

享受一下“岩壁芭蕾”的乐趣吧

□ 刘晓军

攀岩，技巧+挑战+智慧的极限运动，“岩壁上的芭蕾”“峭壁上的体操”，刺激而唯美。6月25日至28日，第十三届全国群众比赛攀岩入围赛暨第二十五届全国攀岩锦标赛在山东泰安举行，400多名运动员在男女难度赛、男女攀岩赛、男女速度赛项目上的精彩呈现，让现场观众尽情观赏到了这一运动之美。

国内攀岩：青少年是主力军

此次比赛中，速度攀岩世界冠军、被誉为“岩壁上的博尔特”的钟齐鑫夺得男子速度项目冠军。而年仅13岁的张悦彤表现相当抢眼。她凭借出色的发挥，获得了女子难度赛冠军和攀岩赛季军。已是国家运动健将的她，希望3年之后能够参加奥运会的比赛。

“这是规模最大、参赛人数最多、比赛水平最高的一次全国攀岩锦标赛，也是参与范围最广的一次，运动员来自社会各行各业，教师、学生、岩馆从业者……”中国登山协会岩冰部主任厉国伟介绍。在各项比赛中进入前20名的选手，将获得今年8月初在重庆举行的全运会攀岩决赛资格。

自从去年8月，国际奥委会宣布攀岩项目成为2020年东京奥运会比赛项目之后，攀岩迎来了前所未有的发展机遇。“据不完全统计，目前全国有260余家营业性的攀岩场所，200多个大专院校岩馆，10万岩友参与这项运动。我们正在积极推动‘攀岩进校园计划’，并在专业人才培养、场地场馆认证等方面加大工作力度。”厉国伟说。

刺激而富有挑战性，目前从事攀岩运动的大多是年轻人。这项运

动在我国虽然起步较晚，但发展非常迅速。厉国伟说：“我们将通过承办高级别赛事和与企业合作等方式推动攀岩运动的发展，吸引更多的年轻人加入进来。”

跨界跨项：为攀岩运动注入新活力

当采草药传人成为攀岩运动员，当曾经的田径、跆拳道、赛艇等项目的运动员出现在攀岩赛场上，他们会碰撞出怎样的火花？

“体育项目是相通的，而运动能力更是一种天赋，因此，我们优中选优”。国攀岩队总教练赵雷介绍说，从去年开始的跨界跨项的运动员选拔，主要集中于有体育运动基础，且在原先项目中表现优异的运动员。

贵州省六盘水市体育运动职业技术学院16岁的聂祥江，就是一位跨界跨项运动员。他今年4月初入

选，“教练跟我说攀岩很好玩，我自己也喜欢刺激，就来了。”聂祥江说。曾经练习中长跑的经历，带给了聂祥江充沛的体力、耐力和柔韧性，经过近3个月的训练，聂祥江的攀岩已经有模有样。

中国攀岩队教练组组长蔡陆远告诉记者：“此次比赛，跨界跨项运动员的表现可圈可点，在总排名中可以排到中间位置，他们仅有两三个月的训练时间，能取得这样的成绩已经非常不容易了。相信经过科学的训练，他们的进步还会更大。”

“建立科学训练体系，运用先进科技手段和训练理念，为运动员量身制定训练计划和营养计划，提高训练效率。2018年的世界青年奥运会，是我们下一步的目标。”赵雷说。

“六个心”：攀岩的魅力所在

短短不到两年，攀岩运动便实现了“入亚运入奥运入全运”，这项运动的魅力究竟在哪里？普通人参与攀岩锻炼有什么益处？

“我认为攀岩运动的魅力可以用‘六个心’来概括：敬畏心，面对每一个岩壁，尤其是面对自然岩壁的时候，有一个敬畏的自然的心；智慧心，不仅锻炼体能，而且锻炼智慧；自信心，当完成了路线的攀爬，到达岩壁的顶端，自信的感觉油然而生；勇敢心，克服重力向上攀爬的过程，站在高处需要克服恐惧心理，激发自己的勇气和斗志；进取心，激发每个人的进取精神。尤其我们的攀岩赛，每个运动员要完成四五条路线，每条路线都不一样，运动员也许要尝试十次八次才能完成；专注心，专注于岩壁上的每一个支点、每一次移动。”

厉国伟总结说，“攀爬是人类的天性，在攀岩过程中不仅需要运用智慧选择最合适的攀登路线，也需要身体的耐力和速度，同时还要有勇于拼搏、不断进取的精神。这对于青少年的身心健康极为有利。”对于普通人，这也是一项非常好的健身运动，可以全面、协调地提高身体素质，发展柔韧性、协调性和灵敏性，可以增强爆发力和力量耐力，而且很考验我们的智力。