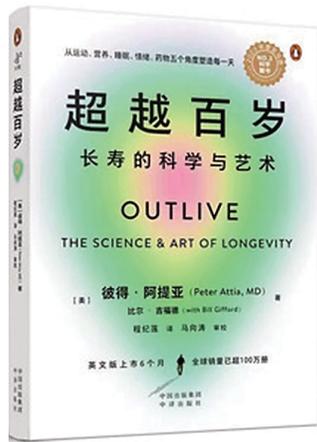


# 寻找“不老”答案

●李春雨



《超越百岁：长寿的科学和艺术》，[美]彼得·阿提亚、比尔·吉福德著，程纪莲译，中译出版社2024年1月出版，定价：98.00元

人们总以为衰老是自然规律，是生物学不可抗拒的宿命。可如果有人说：衰老其实是可以“设计”的，甚至是可以被“延迟”的生物过程，你会相信吗？

近年来，长寿科学成为医学界的新兴话题。不同于以往聚焦疾病本身的研究，其关注的是“健康寿命”的延长、衰老机制的干预，以及从生活方式到分子药物的全链条干预手段。

“长寿由两个部分组成。第一个部分是你能活多久，即你的实际寿命；第二个部分也同样重要，即你生活得有多好，它关系到你的生活质量。”斯坦福大学医学博士彼得·阿提亚在其著作《超越百岁》中写道。他认为，第二部分可以被称为“健康寿命”。

阿提亚不仅是一位拥有五年外科临床经验的医生，也是一名马拉松游泳运动员。他曾在三十多岁时成功横渡卡特琳娜海峡。然而，正是在那个看似身体巅峰的年纪，他却被诊断出有因心脏病早逝的风险。这一意外发现令他震惊，也成为他深入探索长寿奥秘的转折点。他开始重新审视：人类究竟如何，又为何会死去？如何才能延缓甚至预防那些导致大多数人死亡的慢性病的发生？

## 从“被动治疗”到“主动预防”

阿提亚指出，当前主导全球死亡的四大类疾病分别是，心血管疾病、癌症、神经退行性疾病和2型糖尿病。它们的共同点是起病隐匿、发展缓慢、临床发现时已难逆转。然而这些疾病绝大多数在人体内发展的“前

20年”几乎毫无症状，也难以通过传统体检发现。

长久以来，现代医学以“病理模型”为主导，聚焦于疾病的诊断与治疗，强调通过药物、手术手段控制症状。阿提亚指出，尽管这一体系在应对急性病方面卓有成效，却在抗击当前主导死亡原因的慢性病方面显得力不从心。

阿提亚形象地比喻道，如今应对慢性病的方式，就如同消防员在大火燃起后才匆忙举起水枪，却鲜少提前构建防火系统。这种“事后补救型”的医疗体系，注定难以真正助力人类实现“健康老龄化”的目标。

在《超越百岁》中，阿提亚深刻批判了传统医疗体系的“被动化”倾向，以及体检所带来的虚假安全感和大众对于健康的认知误区。他指出，年度体检中那些看似正常的血液指标，往往隐藏着潜在的健康风险——因为“正常”仅是基于人群统计得出的平均值，并不等于个体的最佳健康状态。

阿提亚进一步质疑了美国医疗系统长期以来以反应性护理为主的运作模式。这种被他称为“医学2.0”的体系，核心在于对症状的控制与干预，而非疾病的预防与健康的维护。他认为，这种模式难以应对现代社会日益突出的慢性病挑战。相较之下，他提出了更具前瞻性的“医学3.0”理念，深入探寻慢性病的根本原因，推动构建以预防和功能维持为核心的新型健康策略。

在“医学3.0”模型中，阿提亚重新定义了健康的含义：不再是单纯的无病状态，而是一种系统性的、功能性的、生理与心理全面协调的动态形式。其中，是否能够自由行走、顺利搬运重物、保持清晰的记忆、维持情绪稳定以及维系良好的人际关系，才是衡量个体健康的真正标准。

“无症状，并不等于无风险。”阿提亚在书中反复强调，一个今天看似健康的人，其体内可能早已潜伏着糖代谢紊乱、血管炎症甚至认知能力下降等“沉默危机”。而正是这些尚未显现的问题，构成了当下医疗体系难以察觉、难以应对的盲区，也正是长寿科学亟待深

耕的重要方向。

## 长寿的“路径图”

“如果你只想做一件事对抗衰老，那就是运动。”阿提亚在《超越百岁》中强调，运动在延长健康寿命中具有决定性作用。他提出了“百岁老人十项全能”的概念，鼓励人们不仅要活得久，还要活得灵活、活得有尊严。他指出，大多数人在生命的最后十年往往会失去基本生活能力，而真正有质量的长寿，应从中年开始积极训练，使未来保留完成关键日常动作的能力，成就“百岁自我”。

书中对运动的讨论远不止于“要多走路”这样表层的建议。阿提亚特别强调力量训练与有氧训练的结合：前者可有效延缓肌肉流失、防止跌倒；后者则有助于提升心肺功能、延缓器官老化。为此，他设计了一个具有高度可操作性的“百岁体能清单”，设想自己在90岁时仍能完成的动作，如提起并搬运15公斤的行李、自如进出轿车、独立从地板上站起、将重物放置于高处等，并据此制定训练目标。

此外，阿提亚还强调高强度间歇训练和最大摄氧量训练的重要性。这些训练方式不仅能显著提高胰岛素敏感性、调节慢性炎症，还能激活线粒体功能，对于延缓衰老、维持身体活力具有深远意义。

在饮食策略方面，阿提亚提出了“热量限制模拟”的理念：即便不长期节食，也可以通过限制进食时间、周期性低碳饮食等方式，达到类似热量限制所带来的抗衰老代谢效果。他强调，不存在一种适用于所有人的“万能饮食”，唯有基于个体健康数据，实现动态调整的“个性化饮食”，才能真正改善代谢状态。与其苛求精确的热量压缩，不如确定灵活的饮食结构，让饮食成为助力健康而非制造负担的工具。

在心理健康方面，阿提亚提醒人们，如果过度执着于身体健康和寿命的数字指标，却忽视了情绪与心理的修复与成长，最终可能仍会陷入高寿而痛苦的困境。他在书中引用大量研究指出，长期孤独、愤怒压抑与创伤

记忆，会引发慢性炎症反应，是动脉硬化与免疫系统失衡的深层诱因。因此，他鼓励读者主动面对心理问题，及时寻求心理咨询与支持，这不应被视为软弱的表现，而是一项关键的健康投资。

“我们对自身寿命与健康状态的控制力，远比我们想象的更强大。”阿提亚指出，命运并非注定，基因也不是宿命。只要拥有正确的行动路径和科学的干预策略，完全有可能实现“每一个十年都比前一个十年更好”的健康目标。

## 成为自己健康的“舵手”

《超越百岁》是一部跨学科的书籍，其融合了生物学、营养学、运动医学、心理学，甚至伦理学的视角。它既涉及严谨的量化分析，也不乏深刻的哲学反思；既关注分子层级的健康机制，也聚焦个体生活的整体体验。

在书的后半部分，阿提亚坦言，自己曾是一个“完美的执行者”，科学锻炼并严控饮食，试图在“工程控制论”中求得永生的秘诀。为此他进行了深刻反思，因为在这套精密计划下，他逐渐丧失了对生活的感知，与妻子和孩子的关系逐渐疏远，生活中充满了焦虑、紧张，几乎失去了乐趣。

最终，他意识到真正的长寿不仅是身体健康的延续，更应是精神的完整与情感的圆满。“一个执着于体脂率却忽视情感联结的人，外表健康，实则生活残缺；而一个每天开怀大笑、拥有亲密关系的人，即使血压偏高，也可能活得更久、更幸福。”因此，他提出，“将长寿视为一种艺术”，在科学理性与人文感受之间寻求平衡。人唯有以“完整的个体”姿态生活，长寿才真正具有意义。

在慢性病主导现代死亡谱的今天，我们究竟是继续做那艘随波逐流的船，还是成为自己命运的船长？《超越百岁》给出了后者的路径图。正如阿提亚在对读者的提醒中所说：“除非你做一些与大多数人不同的事，否则你不可能获得非凡的成果。”这不仅是一句人生箴言，也是健康之道。