

研究：人類最長壽命可達150歲

學者倡重新劃定「長者」年齡

拉
長
極
限

【大公報訊】綜合美國《科學人》雜誌、韓聯社報道：隨着醫療技術進步，衛生環境及營養改善，2020年全球人類平均壽命已經超過73歲，較1950年的47歲大幅提升。美國和新加坡的研究人員25日在科學期刊《自然通訊》發表的論文更指出，人類壽命極限可以達到150歲。在壽命普遍延長的背景下，有學者呼籲重新劃定老年人的年齡，韓國民調結果顯示，有55.9%的人同意將老年人年齡起點從原先的65歲上調至70歲。

根據Worldometer數據，2020年全球人類的平均壽命為73.2歲，即使比起2000年也長了6歲。美國和新加坡的研究人員對人類的終極壽命進行研究後發現，在排除癌症、心臟病以及各種外界因素後，現時人類壽命極限介於120歲至150歲之間。

35至45歲修復力急劇下降

在此研究中，新加坡生物科技公司Gero採集了英國、美國以及俄羅斯志願者的基因及醫療數據，通過人工智能推算出用戶的生物老化速度及最大壽命。研究團隊發現，人類壽命長短取決於兩個關鍵參數，第一個是受壓力、生活方式及疾病影響的生物年齡，第二個是從傷患或疾病中復原的能力。

研究顯示，隨着年齡增長，人類需要的復原時間，例如從壓力中回復正常的時間，會越來越長。以一名80歲人士為例，所需的復原時間大約是40歲健康人士的三倍。當到120至150歲時，人體就會完全喪失復原力。

這項研究在一定程度上證實了「人類從出生起就開始邁向死亡」的觀點，並且該過程會在35歲到45歲左右明顯加速，因為這一階段人體修復能力急劇下

2020年全球最長壽的5個國家及地區

男性平均年齡

| | |
|---------|--------|
| 1. 瑞士 | 82.42歲 |
| 2. 中國香港 | 82.38歲 |
| 3. 冰島 | 82.15歲 |
| 4. 澳洲 | 82.08歲 |
| 5. 新加坡 | 82.06歲 |

女性平均年齡

| | |
|---------|--------|
| 1. 中國香港 | 88.17歲 |
| 2. 日本 | 88.09歲 |
| 3. 中國澳門 | 87.62歲 |
| 4. 西班牙 | 86.68歲 |
| 5. 韓國 | 86.42歲 |



▲香港是全球壽命最高的地區，圖為行走於中環的民眾。 中新社

香港平均壽命85.29歲冠絕全球

【大公報訊】大公報記者麥安報道：根據世界衛生組織（WHO）2020年最新發表數字，香港從2018年起連續兩年成為世界上人均壽命最高的地區，超過一向位列前茅的日本。2019年香港女性平均為88.13歲，男性平均為82.34歲，平均壽命為84.7歲。Worldometer數據顯示，2020年香港平均壽命達到85.29歲。

香港民眾為何如此長壽？有人形容最大秘訣與飲食習慣有關。香港居民的飲食以清淡為主，油鹽的攝入相對較少，再加上地理位置獨特，海產品

相對豐富，而海產品具有降低三高的效果；港人喜歡煲湯的習慣也有助於排毒祛濕。

此外，港人尤其喜歡喝早茶，而茶葉中富含對人體有益的茶氨酸和茶多酚等物質，能夠延緩衰老，保護血管健康，減少心臟血管疾病發作的概率。

另外，香港地區發達的經濟，醫療水平較高，民眾經常進行身體檢查的習慣，政府嚴格管控香煙的舉措和老年人充實的退休生活等，也是港人長壽的秘訣所在。

降。該研究發起人之一古德科夫表示：「這就是為什麼人類醫學可以有效預防和治療疾病，提高人類平均壽命，但卻不能提高最大壽命。」

活得既健康又長壽

不過，伊利諾大學芝加哥分校流行病學教授奧爾尚斯基表示，超長壽命並不等於超長的健康壽命，人們的焦點「不應該放在活得更長上，而是應該在活得既更健康、又長壽」。研究人員惠特森亦表示，「死亡不是唯一重要的事情，其他事情，比如生活質量變得越來越重要。」

值得樂觀的是，研究顯示，在英國，65歲以上且身體機能開始出現問題的人口比例已經連續二十年呈現下滑趨勢。美國75歲以下的人口，有四分之三並無聽力或視力的問題，行動無礙，也未出現認知障礙。而在75歲至84歲人士中，也有一半人口未出現上述問題。

▲99歲的美國女演員貝蒂·懷特。 資料圖片

在新的背景下，墨爾本大學醫學教授索耶認為，青少年時期應該定義為十歲至二十四歲。韓國民調機構Realmeter此前亦公布，在採訪的504名成年人中，有55.9%的人同意將老年人年齡起點從原先的65歲上調至70歲。

日本延長退休年齡

在人類壽命延長的同時，全球多地因生育率低出現「人口老齡化」問題。其中，截至2020年9月15日，日本65歲以上老年人達到3617萬人，創日本新高；在總人口中的比例也增至28.7%，位列全球第一。因應老齡化問題，日本政府自4月1日起，將企業員工的退休年齡從65歲提高到70歲。

在歐洲國家，政府除延遲退休年

齡外，還探索社會化養老、提升醫療服務水平等多種養老方式，努力緩解養老壓力。同時，歐洲也正努力挖掘「銀髮經濟」商機，並帶動相關產業發展。針對老年群體最為關注的醫療問題，歐盟建立了「歐盟創新夥伴」平台，推動老年醫療服務數碼化，提升醫療服務質量。獲歐盟支持的非營利組織EIT Health亦正在開發大量針對長者的產品和服務，包括防止長者跌倒的科技以及改善長者認知能力下降的數碼工具。



▲喜笑顏開的韓國老人。 網絡圖片

話你知

健力士世界紀錄：122歲

來自法國的家庭主婦卡爾芒出生於1875年2月21日，並於1997年8月4日過世，享年122歲。1998年，113歲的卡爾芒就被健力士世界紀錄授予「世界上最長壽者」的稱號，並於1995年以120歲又238天的高齡超越日本的泉重千代，成為健力士世界紀錄「史上最長壽者」。

全球最長壽人瑞：田中加子

來自日本福岡市的田中加子出生於1903年1月2日，在曾經的「全球在世最長壽者」都千代2018年7月22日去世後，以115歲高齡成為在世最長壽者。2021年1月2日，迎來118歲生日的田中加子笑稱希望能健康活到120歲。因為疫情，她也辭任東京奧運的火炬手。

長壽者擁兩類獨特基因

【大公報訊】據《eLife》

報道：意大利最新研究顯示，105歲以上人士通常在COA1和STK17A基因上含有獨特變異，使其身體能夠更有效地修復DNA。再加上體內特定基因的變異次數少、負擔低，兩大因素保

護了超長壽老人免於罹患與年齡有關的疾病。

意大利博洛尼亞大學團隊招募了81名105歲以上及110歲以上人士，將其與來自同一地區、平均年齡68歲的36名健康人士進行了比較。結果發現，105歲以上及110歲以上群組中有5個常見基因變異，涉及COA1和STK17A兩種基因。

其中，出現最頻繁的基因變異與STK17A基因活性上升有關，而STK17A涉及三個關鍵的細胞修復活動，包括協調細胞對DNA損傷的反應、鼓勵受損細胞死亡以及控制細胞內危險的活性氧的數量，這些與癌症等諸多疾病滋生和發展有關。

COA1基因則通過促進細胞核與線粒體之間的通訊而產生能量，而研究檢測到的基因變異降低了COA1活性水平，進而降低能量產生及延緩衰老。此外，基因變異也與BLVRA基因在某些細胞組織中表現增加有關，該基因也參與了消除危險活性氧的工作。

研究團隊還測量了這些人士一生中積累的基因變異次數，發現105歲以上或110歲以上的長壽者在測試的7個基因中，有6個變異負荷要低得多，有助於保護他們免受與年齡相關的疾病侵害。



▲日本福島長者閱讀報紙。 法新社



▲中國四川90歲老人拍攝時尚寫真照。

中新社

