

# 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。

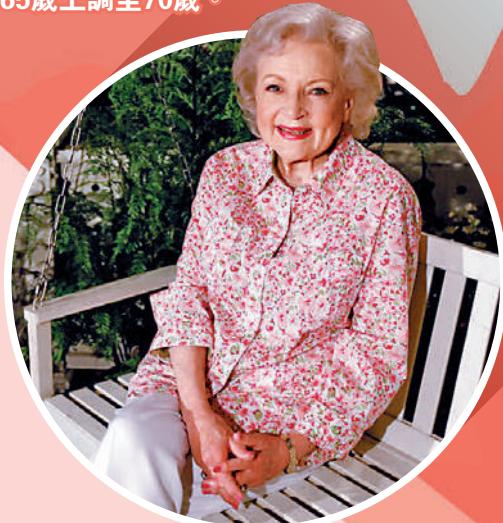
根據Worldometer數據，2020年全球人類的平均壽命為73.2歲，即使比起2000年也長了6歲。美國和新加坡的研究人員對人類的終極壽命進行研究後發現，在排除癌症、心臟病以及各種外界因素後，現時人類壽命極限介於120歲至150歲之間。

### 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，身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



▲99歲的美國女演員貝蒂·懷特。  
資料圖片



中國四川90歲老人拍攝時尚寫真照。

中新社



全球人口平均壽命走勢

來源：Worldometer

### 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，減少心腦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。

來源：Worldometer

▲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

▶日本福島長者閱讀報紙。法新社



▲田中加子

### 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「世界上最年長者」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「史上最年長者」。

### 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「全球在世最年長者」都千代2018年7月22日去世後，以115歲高齡成為在世最年長者。

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。

