

吃飯 7 分飽 讓您活更久

美國最新研究：飲食及藥物具延壽潛力
未控制熱量攝取 老化快 3 倍

新藥雷帕黴素可抑制細胞內訊息傳遞

，延緩老化，但會抑制免疫，造成嚴重感染

中醫：提昇免疫力、抗衰老是強項

最新一期的《天下雜誌》有篇解開長壽密碼的文章，讀後感慨良多，一則以喜，一則以憂。喜的是，美國的最新兩項研究，不但把實驗的物種「升級」，也證實了食物與藥物這兩派方法，深具讓人延年益壽的潛力。

但憂的是，若以中醫的角度而言，「邪之所湊，其氣必虛」，凡疾病都是在人體免疫力降低下才會發生，除了會引起各種不適症狀外，對組織器官的功能亦會有損傷，進而加速機體老化。自然有機的飲食攝取，已蔚為風氣，但現今流行的自然醫學過度強調要以自身免疫力去對抗疾病，勿輕易投藥，有時已有矯枉過正之嫌，甚至可能加速疾病的惡化。君不知中醫藥本身在提昇免疫力上，有極好的療效，經此提昇過的免疫力可使機體有能力對抗病邪、恢復正常組織器官功能。或藉由改善或恢復組織器官功能來提昇免疫力，以祛除病邪。這也是近年來熱門的研究課題。以下即是該篇文章的內容：

人類研究各種長壽秘訣，多年來都以低等動物當做實驗對象。由美國威斯康辛大學魏恩卓克教授帶領的研究小組，進行了「食物熱量限制法」的實驗，把實驗對象由老鼠升級為恆河猴，並將研究結果發表在最新一期的《科學》期刊。

另外，由緬因洲傑克遜實驗室學者哈里遜帶領的研究小組，則是把實驗對象從線蟲與果蠅，

改成更接近人類的老鼠，並在並在另個《自然》期刊發表了長壽新藥報告。

魏恩卓克的研究，把猴子分為實驗與對照組，先觀察每隻猴子的食量，然後針對實驗組的猴子，逐月減少餵食，直到餵食的熱量只剩原來的7成。實驗結果，未控制熱量吸收的對照組猴子，死於老化相關疾病的機率，是實驗組的3倍。

吃得少，似乎真的可以活更久。但多數人都不想為了活久一點而挨餓，希望只要吃藥就能長壽。哈里遜小組的研究，便鎖定了一種稱為「雷帕黴素」(rapamycin)的成份。這種成份最早在南太平洋復活島的土壤中被發現，能夠抑制細胞內某種訊號傳遞機制，有助於延緩老化。

研究人員把雷帕黴素餵給 20 個月大的老鼠 (相當於人類 60 歲)吃，母鼠壽命最多延長了 38%，公鼠也延長了 28%。

愈來愈多研究顯示，限制熱量的攝取有助於延長壽命，而雷帕黴菌等新藥的作用，似乎與節食有類似效果。不過，這不是鼓勵大家都去吃藥，因為雷帕黴素的主要用途是抑制免疫系統，如果任意服用，可能引發嚴重感染。但它的發現至少給了人類新希望，也許不久的將來，人類只要吞吞藥丸，就可多活十幾二十年。(98. 7/17：摘錄、整理自 98. 7/15《天下雜誌·426》)