

体检项目中的长寿指标

体检项目中，含有非常重要的抗衰老长寿指标，正确了解这些抗衰老长寿指标，针对自己的状况，制定个性化的抗衰老措施，加强自我保健，必将有益于健康长寿。哪些指标与抗衰老长寿有关呢？介绍如下：

一、血红蛋白

血红蛋白是红细胞的主要成分，测定血红蛋白可以基本判断造血功能以及是否存在贫血。

随着年龄增长造血功能逐渐减退，**10—20岁**造血功能是出生时的**78.8%**，**79岁**以后减少到只有出生时的**28.9%**；老年人骨髓腔内制红细胞的红骨髓逐渐被制造脂肪细胞的黄骨髓所代替；**60岁**后骨髓细胞的数目减少一半。老年人红细胞的寿命也缩短，加上老年人消化功能减退，**30%到40%**的人胃酸缺乏，影响铁剂吸收；部分老年人尚有慢性失血性疾病（如胃溃疡、痔等），缺铁性贫血较为普遍。为了延缓造血器官的老化和充实造血原料，老年人应长期坚持适量体力劳动，讲究合理营养，每天进食富含铁、维生素 **B12**、叶酸等的食物，如鱼、蛋、瘦肉等。

经过对长寿老人长期、大量的调查研究，著作[1]指出：**长寿老人血红蛋白平均值，城市、山区男性分别为111克/升、114克/升，女性分别为106克/升、108克/升；百岁老人平均**

值男、女分别为**110克/升**、**106克/升**，都没有明显的贫血症状，说明高龄阶段衡量贫血的指标应相应降低，建议**80岁**以上血红蛋白值男性为**110克/升**、女性为**105克/升**以上时，应属正常范围。

贫血常常是很多疾病的隐蔽表现，如大肠肿瘤、胃溃疡出血常是缓慢且无痛的，会逐渐造成贫血。所以，发现贫血一定要彻底检查其原因，以便早发现某些早期癌症、重金属中毒等疾病。

二、血清白蛋白

蛋白质是生命现象的重要物质基础。血清蛋白是体内组织蛋白质合成的原料，具有修补组织的功用。肝脏是合成血清蛋白最重要的器官，当肝细胞病变或老化时，合成蛋白质的能力降低，表现为白蛋白减少和球蛋白增多。因此，测定血清白蛋白可以判断肝功能和衰老程度。著作[2]指出：研究者发现血清白蛋白、白蛋白与球蛋白的比值（即白球比），**保持较高水平是长寿的征兆**。研究的**16人**进入**100岁**，他们的血清总蛋白是**64.6克/升**，白蛋白为**41.6克/升**，白球比为**1.81**以上。

三、高敏感度的 C—反应蛋白

衰老也与体内的高发炎反应状态有关。临床上有一个很重要的指标是“高敏感度的 C—反应蛋白（CRP）”。许多慢

性病如高血压、糖尿病、肾脏病、风湿病、关节炎、肝病，以及衰老过程，甚至连白血病，肝癌，肺癌等癌症，都有发炎反应的过程。而发炎反应牵涉的发炎细胞很多，所产生的发炎物质也很多，最主要的反应物质代表就是高敏感度的 C—反应蛋白。它不仅是发炎反应严重程度的标志，也是衰老加速的标志，同时也是心血管疾病、糖尿病并发症的重要危险因素。C—反应蛋白正常参考值 $<5\text{mg/l}$ ，它能在炎症开始后6~10小时升高，24小时内可迅速升高达100~1000倍，48小时即可达峰值，升高幅度与感染的严重程度呈正相关关系。CRP 的检测早在20世纪80年代就作为炎症和组织损伤的非特异性标志物大量应用于临床。

四、胆固醇

胆固醇是人体不可缺少的物质，它除了与磷脂组成复合物以构成细胞的各种膜性结构外，在体内可转变成多种类固醇物质，具有重要的生理作用。它可转变为肾上腺皮质激素、性腺激素等类固醇激素，在肝脏、肠黏膜中可转变为脱氢胆固醇，经紫外线照射转变为维生素 D3 。由于高胆固醇血症是动脉粥样硬化的重要原因和冠心病的三大危险因素之一，令人谈虎色变。健康的血液胆固醇水平只有一个很狭窄的范围，这就是4.9~5.4毫摩/升（190~210毫克/分升）。无论胆固醇含量向哪一方移动，都与心血管疾病发生概率的增加相关。

为了清除血管中的胆固醇，必须保证高密度胆固醇要高于**1.3毫摩/升（50毫克/分升）**，而低密度胆固醇要低于**2.6毫克/升（100毫克/分升）**。

总胆固醇/高密度脂蛋白胆固醇的比率可精确地评估冠状动脉病的危险性，比率<4.5合乎要求，比率<3.5最佳。低密度胆固醇/高密度胆固醇的比率<4正常，当其大于4时，冠心病发病率可高达83%。

年龄超过**70岁**的老年人，胆固醇水平低于**4.16毫摩/升（160毫克/分升）**，其危险性可能与胆固醇高于**6.24毫摩/升（240毫克/分升）**相当。法国的福雷特医师曾对一组**85岁**以上老年人群**5年**纵向研究发现，胆固醇浓度在**4毫摩/升**及以下时较浓度为**7毫摩/升**死亡率高**5.7倍**。中国人脑出血发病率较西方国家高，而脑出血发病率随胆固醇水平下降而降低，但当低于**3.64毫摩/升（140毫克/分升）**时，则脑出血者增多。另外，中国人总胆固醇水平小于**3.64毫摩/升（140毫克/分升）**者寿命较短。

若身体肥胖、胆固醇值超过正常值上限者，则应在医师指导下，限制高脂饮食，积极采取降脂措施。

五、肌酐、尿素氮、尿蛋白

肌酐、尿素氮是体内蛋白质代谢的主要产物，正常情况下经肾脏的肾小球滤过而随尿排出。当肾实质有损害时，由于肾小球滤过功能降低，它们在血中的浓度就增高，测定血

中肌酐和尿素氮的含量，可以判断肾脏的功能状态，其含量越高，肾功能损害越严重。[1]中指出，城市和山区长寿老人肌酐值分别为**83微摩尔/升**和**84微摩尔/升**；尿素氮分别为**5.8毫摩尔/升**和**2.6毫摩尔/升**均在正常值范围。按个例分析，超过正常值者**11名**，占**8.7%**。提示绝大多数长寿老人的肾功能是好的，从而保证了身体代谢中产生的废物能及时排出，得以健康地活到高寿。

尿蛋白（PRO）是评估心血管以及非心血管疾病与衰老状况的一个重要指标。正常**24小时**的小便中，尿蛋白的量必须小于**30 mg**，如果在**30~300mg**之间，则称之为微量尿蛋白；如果超过**300mg**，则表示是巨量尿蛋白。微量尿蛋白不仅是肾脏受伤早期的指标，同时也是高血压、糖尿病的独立危险因素，是预测脑中风、心肌梗死、肾衰竭的早期指标。

另一个指标是计算尿中白蛋白与肌酐的比值，正常男性为**2.5~30mg/mmol**，女性为**3.5~30mg/mmol**。如果白蛋白与肌酐的比值在**30~300mg/mmol**之间，则表示有微量尿蛋白；若比值大于**300mg/mmol**，则表示是巨量尿蛋白。尿蛋白增高就要戒烟、戒酒，注意饮食，加强锻炼并且严格控制血压和血糖。

六、肺的呼气量

这是一项很重要的检查，因为它除了可评估肺功能，同时也是抗衰老及肺癌的指标。**40岁**以上的人一定要每年做一

次，其中有两项特别重要的指标。

最大呼气量（FVC）：当用力吸气到底，再用力将气呼出来，就是最大呼气量。一般人的最大呼气量大约是5~6秒以上，如果不到4秒就呼完或最大呼气量少于正常值，就可能是阻塞性或限制性的肺部疾病。

第一秒最大呼气量（FEV1）：这是肺功能最重要的临床指标。一般是用一个参考值来评估，如果是在参考值的80%以上，或者 **FEV1/FVC** 的值 **>70%**，都被认为是正常。

有些衰老学说的生物年龄标准，就是以 **FEV1** 作为一个重要参数的，可见其重要性。而且第一秒最大呼气量一定要与前几次所做的数值比较，可以预测你的实际年龄与衰老年龄之间的差异。

七、骨密度

骨密度在**35~40**岁左右达到高峰，之后骨质便随年龄的增长逐渐流失，造成骨骼结构脆弱，导致骨质疏松症。骨密度对判断实际骨骼年龄有重要意义，正常人骨矿物质含量与性别、年龄密切相关。同年龄组不同性别有差异，女性低于男性。同一性别则随年龄增长发生相应的变化，除了营养因素，在一定程度上可以反映人体整体的衰老情况。目前，骨密度仪有多种，只有双光子 **X** 线能量骨密度测定仪是国际卫生组织采用的金标准。

八、基础体温、空腹胰岛素

美国抗衰老学会的乔治罗士教授，发现有三项抗衰老指标可供参考：第一为基础体温，第二为空腹胰岛素（**INS**），第三是去氢表雄酮（**DHEA**）。例如，基础体温低，空腹胰岛素也低，而去氢表雄酮比较高的猴子，比较长寿。而且只有基础体温与空腹胰岛素有明显下降，去氢表雄酮比较高才有意义[3]。

去氢表雄酮是人体肾上腺产生的一种类固醇荷尔蒙，也是许多性荷尔蒙的前体。它在青春期时开始分泌，到了**20**岁左右，体内的浓度达到一生中的最高峰；**25**岁以后就开始慢慢下降；到了**75**岁左右，体内的去氢表雄酮大约比**20**岁时少了**80%**左右，故认为去氢表雄酮与衰老有关。验血后确实有荷尔蒙低下的老年人，可以适度补充。应该指出：如果人工补充荷尔蒙，使其水平达到一个异常高的水平，很可能对身体造成伤害。除了维生素 **D**，其他荷尔蒙的使用都是没有根据的，除非是体内的该荷尔蒙含量确实不足[4]。

维生素 **D** 是唯一的一种激素类功能的维生素，它对对抗衰老、保持年轻十分重要。维生素 **D** 能够增强人体的骨质、肌肉、体能和心脏等功能的健康，还能帮助改善免疫系统，防止得传染病、糖尿病、牙龈炎、多发性硬化症、高血压、关节炎和癌症等。然而，即便是每日摄入维生素 **D** 的量达到**800**国际单位，一些老人的血液中的维生素 **D** 仍显不足。

一个人体内血清中维生素 **D** 的含量为**50nmol/L** 时，死

亡率最低[5]。研究发现，体内维生素 D 降至最低浓度或升至最高浓度时，都与死亡率升高相关联。例如：当血液中每公升的血清含有不到10nmol 的维生素 D 时，死亡率就会增加超过1倍，是平均值的2.31倍高。当血液中每公升的血清含有超过140nmol 的维生素 D 时，死亡率会多出1.42,大约高出40%。由此可见，掌控血液中维生素 D 的含量很重要。

九、其他参考指标

1、关于血糖

著作[1] 指出：长寿老人血糖测定平均值分城市和山区统计，分别是4.82毫摩尔/升，4.57毫摩尔/升；男女分别统计，城市依次是男女5.00毫摩尔/升、4.75毫摩尔/升；山区分别是男4.88毫摩尔/升、女4.44毫摩尔/升，都居于成年人血糖正常值3.89~7.20毫摩尔/升的低限。126名中超过正常值者仅2名（城市寿星），占1.6%，远低于老年人糖尿病患病率4.47~10.0%的水平，可见血糖正常是长寿的基础。

老年人糖尿病绝大多数属胰岛素相对不足的2型糖尿病，与胰岛功能随增龄减退，使胰岛 B 细胞分泌胰岛水平下降，从而影响糖代谢有关。糖尿病除受遗传因素影响外，肥胖是其重要致病危险因素，后者又与饮食过多，体力劳动少密切相关。长寿老人合理的生活方式保证了良好的体型，并不发生肥胖，从而减少了这一影响健康和寿命的疾病的产生。

2、关于**血压**

著作[1]中研究者，观察到血压与寿命有着非常微妙的关系。高血压确实是中老年人致死的重要原因之一，不可忽视。但证明了**高血压不是高龄老人（80岁以上者）的危险因素**。他们对**100名长寿老人（90岁以上者）**追踪研究后，分别计算他们中不同血压者的平均终年，从高到低依次是：单纯收缩期高血压**95.4岁**，正常血压**95.3岁**，经典高血压**94.5岁**。这说明年过**90岁**，不论何种血压，继续存活的寿命相差无几。

在**27名百岁老人（100岁以上者）**中竟有**23名（85.2%）**血压属高血压范围而生活质量一般尚可，能够自己独立生活，不增加家庭和社会负担。

美国乔治·华盛顿大学心血管病研究所郑宗铎教授研究，著文发表于《美国老年心血管病杂志》，也阐明了高血压不是影响高龄老人生命的危险因素。

国外还有报道**85岁以上老人**，血压与生存期长短呈负相关。例如马蒂拉（**Mattila**）对芬兰坦佩尔（**Tampere**）市**561名**高龄老人（其中**83%**在**85岁**以上）进行**5年**存活率的观察。结果，死亡率最高的是收缩压和舒张压都低的人，死亡率最低的是收缩压在**160毫米汞柱**和舒张压在**90毫米汞柱**以上的高龄老人。

这些研究充分说明，**高血压不是高龄、长寿老人的危险因素**。这对患有高血压的老人来说，确实是个好消息。

主要参考资料:

[1]、《迈向百岁之道》朱志明、杨励, 主编, 2012.2.

[2]、《人体健康自查法与自我保健》吴鸿安, 编著,
2011.8.

[3]、《体检中的抗衰老指标》熊仲川, 著,《健康指南》
2012.11.

[4]、《健康年轻10大密码》(美国)R.克伯格, 著, 2009.9.

[5]、《血液中维生素 D 浓度过高会增加死亡率》(丹麦
国), www.foodshn.com2012/5/31 来源: 食品伙伴网翻译
中心.

