

# 抗老保养品全都无效?

51位研究老化现象的国际知名科学家,  
联名对大众提出警告:市面上所有的抗老化产品,目前没有任何一种证实有效!

人类对防止老化以及延年益寿的努力,可以远溯至公元前3500年。从那个时候开始,自称专家的人便开始兜售长生不老药。事实上,永生的期望对人类有著不变的吸引力,使得亚历山大大帝和探险家旁斯·得利昂,都去寻找传说中的青春之泉,还供养了鍊金术士制造黄金(一度认为是世界上最有效的抗老化物质)。但是近来抗老「疗法」的泛滥特别令人困扰。多到让人忧心的商人,正引诱著容易受骗、经常是绝望的各种年龄层顾客造访「长寿」诊所,并声称他们推荐的抗老化产品是有科学根据的,而且,这些产品还经常卖得非常好。同时,网际网络的发达也让那些想从所谓的抗老化产品捞点油水的人,能够轻易找到新顾客。

有鑑于这些趋势,许多研究老化的科学家,包括我们三人,提出了一项立场声明,内容包含以下的警告:市面上没有任何一样产品(完全没有!)是经过证实可以延缓、停止或逆转人类老化,而且有些产品还相当危险。正当大眾面临著天花乱坠的宣传与谎言无情轰炸时,许多生物学者也正努力研究老化的根本原因。他们秉持的信念是,他们的研究终会提示延缓老化的方法,因此可以延缓衰老,增进生活品质。但任何现在就想提出抗老化产品的人,他们要不是搞错了,就是在说谎。这份由51位国际知名研究人员起草背书的完整立场声明,可以在Scientific American的网站找到。在这儿,我们只就我们三人所知所见(而且也只代表我们三人),来谈谈这件事。

何谓「老化」?

任何有关老化的讨论,都应该先釐清「老化」这个名词。老化虽有各种不同定义,

但我们认为,老化是生命的基石——尤其是DNA、某些蛋白质、醣类及脂肪——随机损伤的累积。这些随机损伤始于生命初期,最后终于逾越身体自我修复的能力。这些损伤逐渐削弱细胞、组织、器官以及系统的正常功能,因此让人容易生病,并显现老化的特征,像是肌肉衰弱、骨质流失、反应变慢、视力听力衰退、皮肤丧失弹性。

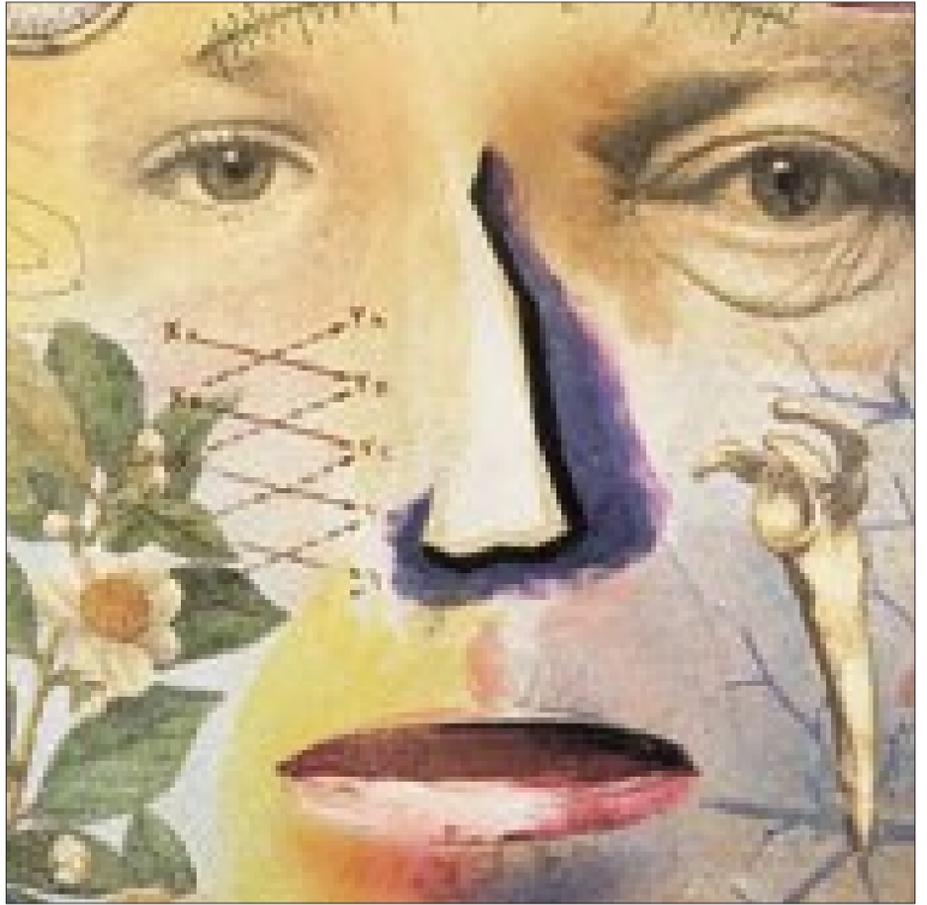
分子伤害有许多来源,反讽的是,也包括维持生命、将食物转换成可用能量的过程。当细胞的发电厂粒线体(mitochondria)在运作时,就会释放出具破坏力、会氧化其他物质的分子,称为「自由基」(free radical)。这些分子的反应能力很强,会造成许多伤害,多数是可以修复的,但并不是全部。许多生物学者怀疑,这些氧化侵袭终究会造成粒线体无法挽救的伤害,削弱了细胞维持分子完整性的能力,故而无法维护身体的正常功能。这些自由基也可能会直接破坏细胞的其他地方。

在我们眼中,老化让我们容易罹患某些疾病,像心脏病、阿兹海默症、中风以及癌症。但这些随年龄增长而来的疾病并不等同于老化,只是与老化同时出现而已。因此,今天的科学即使可以消除造成老人死亡的元凶,老化依旧会持续进行,以确定其他疾病随时可以上场。此外,老化也确保身体某个主要器官(譬如说,心血管系统),终会经历灾难性的衰败。老化是无法逃避的生物现实,生命引擎一旦启动,身体就会种下自我毁灭的种子。

自有记录以来(约25年),先进国家的男人或女人,都比以前长寿(平均寿命分别是75岁和80岁),这是因为人类的巧手慧心

带给了我们环境卫生系统、疫苗、抗生素等等,在对抗许多造成早夭的传染病与寄生虫疾病方面,有著了不起的成就。我们现在活

得比较久,不是因为我们改变了老化方式,而是改变了生活形式。



4-095

## 守护天使健康护理公司

**Loving Angel's Health Care**

协助如厕  
失禁患者协助  
尿管粪管清洁看护  
肠管进食  
气切呼吸护理

服务范围  
Fairfax  
Alexandria  
Arlington  
Prince William  
Loudoun

物理治疗  
语言治疗  
康复治疗

陪伴看医生  
散步及日常活动  
准备饭菜提醒服药  
清洁居家环境洗衣  
照顾个人卫生  
协助洗澡穿衣

居家看护  
专业护理  
临时看护  
老人看护  
全天看护

招聘工作伙伴  
RN / LPN  
PCA/HHA/CNA  
另提供培训计划

24 Hr 中文热线  
 (571) 581-0910  
 info@lovingangels.care  
 www.lovingangels.care

Design by Vecteezy

4-068

## 真善美日间保健中心

**Jasmine MEDICAL DAYCARE CENTER**  
真善美日间保健中心

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874    Web: www.jasminecenter.com

欢迎致电查询

**邹秉雄**  
240-683-0033

**吕思慧**  
240-386-7882

中心电话  
240-232-2288

**中心特色**

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

**中心宗旨**

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

**邹秉雄、吕思慧主理**

华人最优秀的保健服务团队  
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽  
Truth Goodness Beauty