

本地逾10年研究

吸烟肥胖催人老 多动多菜助抗老

本地一项跟进超10年的长期研究发现，生理年龄与生活习惯息息相关：吸烟与肥胖分别会让人衰老约3.6岁和4.2岁；而经常运动与多吃植物类食物，则能让生理年龄年轻约1.25岁和1岁。

郭跃男 报道
guoyan@sph.com.sg

本地一项超过10年的长期研究发现，吸烟、体重超标两大因素，往往跟生理年龄老化息息相关；而相反的，经常运动锻炼，多吃植物类食物，则会让生理年龄变得更年轻。

生理年龄（biological age）指的是一个人的身体机能、代谢水平和健康状况所反映的衰老程度，也包括遗传、生活方式和环境因素对人体衰老过程的累积影响。而这个状态，未必与实际年龄（chronological age）相符。

研究发现，生理年龄与实际年龄之间的落差，与长期的生活方式和健康习惯密切相关。

例如，吸烟者的生理年龄比非吸烟者年长约3.6岁，肥胖群体则比体重正常群体年长约4.2岁。经常锻炼，生物年龄比从不运动或每月运动不到一次的人，年轻约1.25岁；常吃植物类食物与不吃植物类食物者相比，生理年龄年轻约1岁。

这项研究是新加坡国立大学所展开的“新加坡纵向老龄

化研究（Singapore Longitudinal Ageing Study）”。本地医疗公司路胜基因和新加坡科技研究局（A*STAR）根据这项研究结果开发全球首个以亚洲人群体为依据的生理年龄测试系统。

研究也发现，生理年龄测量法有63%的概率识别出谁具有更高的长期健康风险，而仅使用实际年龄的测试法，识别概率只有60%。

为了更好地了解人们如何衰老，以及生理变化与新加坡纵向衰老研究中的长期健康结果之间的关联，国大杨潞龄医学院和国大医疗健康创新与科技研究院（iHealthtech）的研究员以5400多名新加坡年长者作为研究对象，跟进研究超过10年。

AgeQ生理年龄评估工具 依据亚洲人数据研发

结果显示，生理年龄评估，可以为只凭着实际年龄所做的评估，提供更多更有意义的见解。了解生理年龄有助于鼓励个人更早采取积极措施，延缓衰老程度，优化长期健康。



路胜基因首席执行官陈民汉医生在星期二（8月11日）的交流会上指出，癌症的首要风险因素其实是衰老，只是人们还没学会如何规避这个重要的风险因素。这项研究，有助激发人们去思考如何更好地理解健康老龄化，怎么更早地采取行动。

路胜基因与新科研及国大合作，根据新加坡纵向老龄化研究

结果，开发了“AgeQ”这个生理年龄评估工具。这是全球首个根据亚洲人群数据为依据的生理年龄评估工具。

AgeQ专有的算法，通过分析七项关键的血液生物标志物，以及年龄与性别，来估算个人生理年龄，并与超过30万人的数据库进行比较，让人们了解自己的身体是否比实际年龄更“年轻”或

更“衰老”。结果也有助于让测试者知道，自己现有的生活方式在哪一方面还有待改进。

新科研和国大企业机构（NUS Enterprise）也促成了相关知识产权的商业化和授权许可，推动研究成果走向实际应用。

在本地，AgeQ测试服务7月起已在部分百汇珊顿（Parkway Shenton）诊所、Central 24-HR

诊所及IHH医疗保健集团推出。Central 24-HR诊所的检测费用为108元，Healthspan则为169元。

陈民汉医生也说，保险业等相关行业人士都对AgeQ很感兴趣，他希望未来能将这项服务进一步推广至公共医疗体系。

贸工部长（能源与工业）陈诗龙医生也出席了这场路胜基因主办的交流会。

路胜基因8月11日在国大企业机构i3大楼为“AgeQ”生理年龄评估工具举行推介会暨交流会，贸工部长（能源与工业）陈诗龙医生（右二）受邀出席活动，与路胜基因首席执行官陈民汉医生（右一）互动交流。（关俊威摄）