

超越百岁



原书名：Outlive: The Science and Art of Longevity （2023）

中文版：《超越百岁：长寿的科学与艺术》（2024）

内容简介

《超越百岁：长寿的科学与艺术》是由医学博士彼得·阿提亚（Peter Attia）撰写的一本探讨如何通过个性化、循证的方法延长寿命和健康寿命的著作。这本书并非简单的心灵鸡汤或哗众取宠的专家之谈，而是深入浅出地解释了“常识”背后的根本原因。

它不仅提供了关于长寿的科学知识，更重要的是，它提供了一种全新的思考方式和实践方法，帮助读者更好地管理自己的健康，追求更长久、更健康的生活。

本书连续数月荣登《纽约时报》畅销书榜首，受到众多读者的喜爱和推荐。

一些读者表示，读完这本书后，他们对人体新陈代谢、糖代谢、胰岛素抵抗、健康饮食原则、有氧锻炼和肌肉训练的关系等有了更深入的理解，并立即做出了相应的调整，对他们的生活产生了积极影响。

这本书的畅销也反映了人们对长寿和健康的高度关注，以及对科学、个性化的健康管理方法的需求。

核心内容和观点：

- **重新定义“长寿”：** 作者认为，长寿的目标不仅仅是活得长久，更重要的是活得健康，在高龄时仍然保持良好的运动机能和认知机能。
- **结合科学理论和实践：** 《Outlive》结合了科学理论和具体实践，并提出了易于理解的解释框架，使读者不仅能理解，还能照单实践。
- **关注个性化和循证方法：** 书中强调根据个体差异制定个性化的健康方案，并基于科学证据进行调整。
- **涵盖多方面健康要素：** 虽然一些书评侧重于书中的营养方面（例如，关于蛋白质摄入和血糖控制的建议），但《Outlive》实际上涵盖了运动、睡眠和心理健康等多个影响长寿的重要因素。
- **强调预防医学的重要性：** 作者提倡通过积极的预防措施来延缓衰老和疾病的发生，从而提高生命质量。

目录及摘要

1. 漫长的比赛：从急性死亡到慢性死亡

本章描绘了现代医学在延长寿命方面取得的进步，同时也指出了其局限性，并引出了本书的核心观点：

我们应该更加关注健康寿命（healthspan），而不仅仅是时间寿命（lifespan）。

作者强调，仅仅延长寿命是不够的，更重要的是延长健康寿命，**即在生命的大部分时间里保持健康、活力和独立生活的能力**。这意味着我们应该关注如何在高龄时仍然保持良好的身体机能、认知功能和生活质量。

作者用“百年马拉松”来比喻人生。他认为，我们应该像准备一场马拉松比赛一样，为长寿做好充分的准备。

这包括通过科学的方法来管理我们的健康，包括饮食、运动、睡眠、压力管理等方面，以确保我们能够以最佳状态跑完这场“马拉松”。

2. 医学3.0：慢性病时代对医学的反思

作者概述了医学的三个时代：

- **医学 1.0**：基于观察和猜测，以希波克拉底为例。
- **医学 2.0**：随着细菌理论和科学方法的出现，导致了抗生素和疫苗等进步。然而，它在对抗慢性病方面不太成功。
- **医学 3.0**：重点是预防、个性化护理、细致入微的风险评估，并优先考虑健康寿命而不是简单的时间寿命。

3. 目标、战略、战术：阅读本书的路线图

作者主张采取战略性、积极主动的长寿方法，优先考虑健康寿命，利用多种证据来源，并注重生活方式干预，以防止衰退并最大限度地提高生活质量。

健康长寿策略的五个重点领域：

- **锻炼**：专注于力量、稳定性、有氧效率和峰值有氧能力。
- **营养**：强调卡路里摄入量和个性化饮食模式。
- **睡眠**：认识到其在身体和认知修复中的关键作用。
- **情绪健康**：解决心理健康问题并解决过去的创伤。
- **外源因素**：考虑在适当的情况下使用药物、激素和补充剂。

4. 百岁老人：老当益壮

百岁老人的关键特征是**复原力**——抵抗或延缓慢性疾病，并保持健康寿命的能力。

虽然基因影响寿命，但生活方式和战略干预可以显著影响健康寿命，我们可以模仿百岁老人的优势。

5. 节制长寿：饥饿与健康的科学

本章讲述了雷帕霉素的发现、其对 mTOR 的影响以及其在延长寿命和健康寿命方面的潜在作用。

本文将雷帕霉素的效果与热量限制与长寿之间已建立的联系联系起来。研究表明，热量限制可将各种生物的寿命延长 15-45%。热量限制可激活 AMPK（AMP 活化蛋白激酶），进而抑制 mTOR 并促进自噬。

自噬是一种细胞循环过程，可清除受损蛋白质和细胞碎片。它对细胞健康至关重要，并会随着年龄的增长而下降。受损的自噬与神经退行性疾病有关。雷帕霉素和热量限制都会诱导自噬。

6. 富足危机：我们的古老基因能否适应现代饮食？

本章讨论了日益流行的代谢功能障碍，重点关注非酒精性脂肪性肝病、其发展为非酒精性脂肪性肝炎、以及它与其他代谢紊乱（如 2 型糖尿病）的关系，以及它与其他“骑士”疾病（心血管疾病、癌症和阿尔茨海默氏症）的关系。

本章强调了我们的进化历史如何让我们容易受到现代大量果糖的影响，并强调了采取积极措施预防和管理代谢功能障碍的重要性。

7. 心脏：面对和预防心脏病

动脉粥样硬化是心脏病的根本原因。心脏病不仅仅是“老年人”的疾病，很大一部分发生在 65 岁之前。

传统的心脏病风险评估和管理方法可能不够充分。积极主动地预防心脏病是必要的，重点是早期干预和积极降低 apoB。

当前的医疗指南在风险评估和治疗方法上可能过于保守。通过采用更长远的视角并优先降低 apoB，可以显著改善心血管健康。

8. 失控的细胞：对付癌症杀手的新方法

目前的癌症治疗方法如手术、放疗和化疗都有局限性，尤其是对于转移性癌症。癌症通常在晚期才被发现，阻碍了有效治疗。

建议的解决方案：

- **预防：**专注于了解和减轻癌症风险因素。
- **有针对性的治疗：**开发更有效的疗法，尤其是免疫疗法。
- **早期检测：**改进筛查方法以在早期发现癌症。

本章总结了新型癌症治疗方法的发展，重点是免疫疗法和代谢疗法

第九章 追寻记忆：了解阿尔茨海默病和其他神经退行性疾病的真正病因

本章探讨了阿尔茨海默病和其他神经退行性疾病的复杂性。

鉴于缺乏针对这些疾病的有效治疗方法，重点应转向预防策略。这包括改变生活方式、管理风险因素以及持续研究以确定治疗干预的新目标。

- 改变生活方式是关键：
- **地中海饮食：**强调健康的脂肪、水果和蔬菜。
- **定期锻炼：**特别是耐力和力量训练。
- **充足的睡眠：**优先考虑优质睡眠对大脑健康至关重要。
- **压力管理：**解决压力和焦虑可以减轻皮质醇对大脑健康的影响。
- **健康的生活习惯：**避免吸烟、保持健康体重和解决听力损失。
- **关注代谢健康：**解决胰岛素抵抗和改善葡萄糖代谢至关重要。

第十章 战术思考：建立适合自己的原则框架

我们的基因没有以与我们现代生活方式相同的速度进化，导致我们的生物学与我们所处的环境不匹配。

“医学3.0”强调主动的健康管理，注重预防和优化健康寿命，而不仅仅是在疾病发生后治疗。

对健康和长寿至关重要的五个关键领域：锻炼、营养、睡眠、情绪健康和合理使用外源分子（药物和补充剂）。

需要个性化的健康方法，根据个人需求和目标量身定制。并且，根据新的科学证据和个人经验不断学习和调整我们的健康策略至关重要。

第十一章 运动：最强效的长寿药

运动比许多人意识到的更重要。

- **肌肉力量很重要：**研究表明肌肉力量和长寿之间存在密切联系。肌肉力量低下会显著增加死亡风险。
- **肌肉力量可能比有氧运动更重要：**一些研究表明，肌肉力量对于长寿来说可能比心肺健康更重要。
- **运动即良药：**运动对抗衰老疾病非常有效，通常效果与许多药物一样好甚至更好。
- **保持肌肉质量是关键：**随着年龄增长，肌肉流失会增加跌倒、残疾和死亡的风险。
- **运动对于保持肌肉至关重要：**定期锻炼，尤其是力量训练，对于保持肌肉质量和预防与年龄相关的衰退至关重要。
- **十项全能运动方法：**作者提倡整体锻炼方法，强调发展全面健身（力量、耐力、柔韧性、平衡性）的重要性，为健康活跃的老年做好准备。

12 训练101：如何为“百岁老人十项全能”做准备？

区域 2 训练指持续、中等强度的运动，身体主要利用脂肪作为燃料，最大限度地提高线粒体的效率。健康的线粒体对于能量产生、代谢灵活性和整体健康（包括大脑功能）至关重要。

每周至少进行 3 小时的区域 2 训练。

最大摄氧量是长寿的有力预测指标，与整体健康和功能能力密切相关。更高的最大摄氧量可使个人在老年时保持更高水平的身体活动和独立性。

力量训练对于预防与年龄相关的肌肉流失（肌肉减少症）至关重要。

力量训练的关键要素：

- **握力：**强调握力作为整体健康和功能的关键指标的重要性。
- **向心和离心负荷：**关注运动的举起（向心）和放下（离心）阶段。
- **拉伸动作：**结合加强拉动肌肉的练习（例如引体向上、划船）。
- **髋关节运动：**强调锻炼臀部和臀大肌的练习，例如硬拉和深蹲。

第十三章 稳定的福音：重新学习如何预防运动损伤

缺乏稳定性是造成伤害的主要原因，会限制身体活动并妨碍长期健康。稳定性为所有其他形式的锻炼提供了坚实的基础，可实现高效和安全的运动。

我们的呼吸方式会影响我们的姿势、核心激活和整体稳定性。

三种呼吸类型，根据您的类型，特定的练习可以解决呼吸模式和稳定性问题。

踏步是一项基本练习，可锻炼髋关节，而髋关节是日常活动和力量训练的关键运动模式。

读者应将运动视为对未来健康和独立性的投资。

第十四章 营养3.0：你说土豆，我说“营养生物化学”

- **要点**
- **简单性：**营养从根本上来说很简单：避免营养过剩/营养不足，摄入足够的蛋白质，并获得必需的营养素。
- **个性：**“完美”饮食因人而异。
- **关注健康，而不是规则：**优先考虑整体健康和幸福，而不是严格遵守任何特定的饮食教条。

第十五章 将营养生物化学付诸实践：如何找到适合你的饮食模式

大多数推荐的饮食方式的主要目标是减少总体卡路里摄入量，但是，没有一种饮食方式是普遍有效的。选择饮食方式时必须考虑个人需求和偏好。

了解不同的饮食方式：热量限制（CR）、饮食限制（DR）和时间限制（TR）的原理，对于做出明智的饮食选择至关重要。

热量限制 (CR)

虽然热量限制对健康有益，但它并不是一刀切的方法。对于许多人来说，专注于健康的全食饮食可能比严格限制卡路里更重要。

饮食限制是指消除或限制特定食物类别，例如碳水化合物、糖、麸质等。饮食限制也不是一刀切的方法，找到碳水化合物、蛋白质和脂肪的正确平衡才是最重要的。

酒的风险是，1、酒精是一种致癌物，与阿尔茨海默病风险增加有关。2、酗酒对肝脏健康有害。虽然适量饮酒对某些人可能有一些有限的好处，但风险往往大于潜在的回报。

碳水化合物对于能量产生至关重要，但过量摄入碳水化合物会导致代谢问题，如胰岛素抵抗和 2 型糖尿病。精制碳水化合物对血糖的影响大于未加工的全碳水化合物。个体对碳水化合物的反应差异很大，通过连续血糖监测可以了解个体对于碳水化合物的反应。

蛋白质是一种经常被低估的关键常量营养素。充足的蛋白质摄入对于最佳健康至关重要，尤其是随着年龄的增长。充足的蛋白质摄入对于维持老年人的力量、功能和整体生活质量至关重要。

关于脂肪摄入的建议：

- 优先考虑富含 MUFA 的食物（橄榄油、鳄梨）。
- 包括适量的 omega-3 脂肪酸（鱼、亚麻籽）。
- 限制饱和脂肪和反式脂肪。

限制饮食 (TR)

限制饮食方法包括：短时间进食窗口；隔日禁食；长时间禁食。

限制饮食可以减少卡路里摄入，改善胰岛素敏感性并降低血糖水平，以及诱导自噬并激活细胞修复机制。但是，也有造成肌肉损失，营养缺乏等问题。因此应谨慎使用，并且只能在医疗监督下使用。

结论，作者认为营养对延长寿命和健康寿命的作用有限。大多数人都会营养过剩，但肌肉也不足。以牺牲蛋白质和肌肉质量为代价来限制卡路里摄入，效果是适得其反的。作者的建议是，**不要过多考虑营养，放下书本，出去锻炼。**

第十六章 觉醒：学会热爱睡眠，大脑最好的良药

成年人通常每晚需要 7-8.5 小时的睡眠。睡眠不足会损害认知功能、身体表现并增加受伤风险。它会破坏荷尔蒙平衡并导致代谢功能障碍。

深度睡眠会随着年龄增长而减少，导致与年龄相关的认知能力下降。终生保持良好的睡眠质量对于预防认知能力下降和痴呆症至关重要。

本章给出了改善睡眠质量的具体策略，包括：

- **优化睡眠环境**
 - **黑暗环境:** 避免光线干扰，使用遮光窗帘，移除卧室内的光源。
 - **舒适的温度:** 保持卧室凉爽，约65华氏度（18摄氏度）。
 - **安静的环境:** 减少噪音干扰，使用耳塞或降噪耳罩。
- **调整生活习惯**
 - **规律作息:** 保持固定的睡眠和起床时间，即使在周末也要尽量保持一致。
 - **睡前放松:** 避免剧烈运动、工作、使用电子设备。
 - **睡前放松活动:** 冥想、泡澡、听轻音乐等。

- **饮食和运动**
 - **避免睡前饮酒**: 酒精会干扰睡眠质量。
 - **避免睡前大量进食**: 晚餐宜清淡，避免睡前3小时内进食。
 - **适量运动**: 适度运动有助于改善睡眠质量，但避免在睡前进行剧烈运动。
- **减少压力**
 - 避免睡前工作或处理压力事件。
 - 学习放松技巧，如冥想、深呼吸等。
- **避免使用电子设备**
 - 睡觉前1-2小时避免使用手机、电脑、电视等电子设备。
 - 减少蓝光暴露，使用暖色调灯光。
- **寻求专业帮助**
 - 如存在严重睡眠问题，如失眠、睡眠呼吸暂停等，应寻求专业医生的帮助。
- **认知行为疗法 (CBT-I)**
 - 帮助患者改变不良的睡眠习惯，提高睡眠质量。

第十七章 持续自我修炼：忽视情绪健康的高昂代价

作者通过自己的经历，说明自我疗愈是一个持续的过程，需要不断地学习、实践和反思。通过积极应对情绪挑战，重建自我价值，可以实现真正的自我成长和幸福。具体可以采用以下方法：

认知行为疗法 (DBT) 的实践: 学习并实践DBT技巧，包括情绪调节、痛苦耐受、人际效能、自我管理。

正念练习的重要性: 通过正念练习，提高自我觉察，减少冲动反应。

自我接纳与自我价值的重建: 接受自己的不完美，重建自我价值。

生活方式的改变: 调整生活方式，注重身心健康，建立平衡的生活。