

長生不老 = 抗氧化?



「長命百歲，福壽康寧。」

「福如東海，壽比南山。」……

壽宴上，頻頻聽到這樣的祝福，大家總想壽命一直延長下去，甚至長生不老。其實，人類的壽命極限有多久？真的能夠「長命百歲」？「壽比南山」？

人類渴望長壽，無所不用其技。

秦始皇統一霸業，派遣部下徐福帶領五千名童男童女，前往蓬萊找尋靈丹妙藥，希望能延緩衰老，繼續統一天下；但秦始皇的心願並沒有完成，終歸逃不過死亡的命運。

另外，嫦娥因不想丈夫后羿服食長生不老之丹，禍害人間；糾纏間，嫦娥誤服整顆仙丹，無奈飛上月光。陪伴着她的就只有玉兔與丹桂樹。

年輕是你的代表

嫦娥、秦始皇、壽星公 長生不老？

揭人類衰老之謎 尋找抗氧化之道

□本刊記者

什麼是衰老？

衰老是人生一個必經的階段，所有生物從形成、生長、成熟、衰退及老化直到死亡，是一個完整生命歷程。

在生命的過程中，一般來說，各器官組織及生理功能從45歲開始已逐步下降，差不多到了60歲以後衰老的情況會更加明顯。

人體衰老及退化是一種隨年齡增長的生理變化過程，這種變化主要分為形態及生理兩方面。例如細胞數目逐漸減少、內臟機能緩慢或減退及對各種病因而抵抗力下降。

又多了一條魚尾紋？

一般而言，身體的老化首先表現在外表形態上，例如面部皺紋增多，四肢逐漸變細；皮膚乾燥；動作緩慢；說話減慢等。

內臟器官退化了！

其次表現在內臟器官上，體內的水份會減少10-15%；肌肉組織減少18-20%；四肢及面部的皮下脂肪也會顯著減少，但內臟脂肪卻會增加，脂肪黏附在各內臟器官及組織上，會直接或間接地影響各器官的功能。

人體自由基衰老學說

究竟人為何會老化？是荷爾蒙變化？抑或是神經系統有毛病？



四十多年前，美國科學家提出人類衰老的理論，名為「自由基衰老理論」（Free Radical Aging Theory）。

人體數以萬計的細胞中，都有一個叫「線粒體」的部份，以製造能量供應細胞。當人體吸入氧氣後，會經過線粒體產生能量，但另一方面，氧氣在體內通過代謝作用時，線粒體卻會產生很多副產品——「自由基」（Free Radical），促成人體老化。

「自由基」異常活躍，若與細胞內的細胞壁等分子產生化學作用，便會破壞細胞，使細胞氧化，喪失功能。「自由基」不但能氧化體內細胞，更能破壞組織及器官，令細胞死亡而引起疾病的產生，輕微者可能出現衰老現象，皺紋、魚尾紋的出現；嚴重者或會導致心臟病及糖尿病等問題。

打擊「自由基」的大敵人，全然靠賴抗氧化物質的幫助。