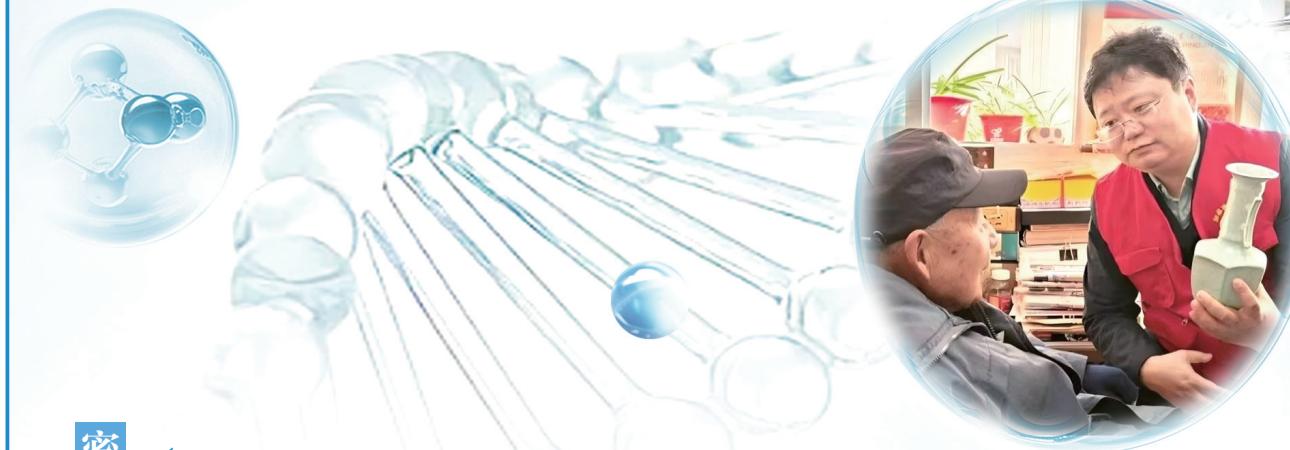


每十人口中百岁老人占比居全球前列,院校携手18年展开研究——

探寻如皋长寿密码

近年来,如皋每十人口中百岁老人占比位居全球前列。地处经济发达、人口密集地区的如皋,长寿现象背后藏着哪些密码?从2007年起,如皋市人民医院连续18年携手复旦大学等近10家国内外高校开展研究。

这支长寿研究团队究竟是怎样开展工作的?在研究数据的背后,他们有了哪些新的发现?近日,记者前往如皋探访。



▲张欣颖在做实验。

◀郭江宏和百岁老人交流。 宗超越摄

密码1 高质量免疫反应能力是核心保障

4月1日,在如皋市人民医院转化医学研究中心(实验室),博士后张欣颖打开电脑,轻点鼠标进入“如皋市长寿人群队列生物数据平台入口”,查阅相关数据。

作为如皋卫健委引进的首位博士后,张欣颖于去年年底入职如皋市人民医院,担任该院院长助理、科研教育科科长。“我主要的研究方向是神经科学,涉及疼痛与情绪、认知相关功能的神经生物学机制。能够发挥专业所长,参与到如皋长寿人群的研究中,我深感荣幸。”她说,目前,全家人都从东北老家移居如皋,看中的正是这片孕育长寿现象的神奇沃土。

早在2007年9月,如皋市人民医院就与复旦大学合作启动如皋长寿队列研究。2007年12月,项目组采集95岁以上极端长寿老人数据和标本463例(包括102例百岁老人),并进行全周期跟踪随访。2014年11月,复旦大学又与如皋市政府合作,在江安地区通过随机分层抽样的统计学方法,建立了包括2000名73岁—84岁高龄老人在内的长寿研究队列(Ru-LAS),重点通过对所有老人衰弱与衰老相关指标的采

集、检测、分析,探寻如皋长寿的遗传密码及相关机制。在其后10年间,他们完成重测随访6次,积累了海量高质量研究数据,并发表60余篇高质量的研究论文。该项目的成功实施支持并承担了国家重点研发计划重点项目“中国健康长寿人群多队列的系统研究”“中国老年人群衰弱的诊断标准及综合干预研究”等多项研究;作为项目参与单位,如皋市人民医院也成功申报了“多地区大样本长寿人群的FOXAI基因多态性研究”课题,并获省卫健委科研立项。

长命百岁的背后,究竟藏着哪些长寿奥秘?同样面对疾病,有些老人能成功“闯关”,实现长寿;也有一些老人,仅仅因为一场感冒,或摔了一次跤,便一病不起。究竟是什么决定了他们的生命走向?为了通过机制研究,真正找到如皋本地老人的长寿奥秘,2022年5月,复旦大学一如皋市人民医院长寿和衰老联合研究所正式成立。

“通过研究,我们发现,每位长寿老人的故事都各不相同,饮食习惯也各具特色。但他们共同的特点是,与普

通人相比,保持着‘更年轻’的免疫状态,随着年龄的增长,他们的外周血中某些功能性T细胞数量增多,免疫功能也在增强。”如皋市人民医院副院长郭江宏打了一个比方,百岁老人每经历人生中的一个坎儿,都会在其免疫系统留下“痕迹”——获得免疫记忆和抗体的生产能力。高质量的免疫反应能力才是真正让老人具有较强的抗病力,保证他们老而不弱、老而不衰的核心保障。每个人都会老去,但真正影响寿命以及生活质量的因素不是衰老,而是衰弱,只有抑制衰弱才能减慢衰老的速度,“我们要做的是透过百岁老人长寿现象,研究其背后的客观规律与机制,继而找到延缓衰弱的金钥匙”。

2023年5月,在如皋市委、市政府的大力支持下,总投资550万元的“如皋市长寿人群队列生物数据平台”正式启动建设,旨在通过长寿健康数据互联互通、信息交换、统一管理,实现科研转化,促进如皋长寿产业和生命健康产业的发展。

2024年5月,该数据平台正式建成并投入使用,吸引了多家科研机构进行合作洽谈。

密码2 百岁人瑞在家中都有尊崇地位

前不久,郭江宏接受了长寿老人周祥培的邀请,参加了他的百岁生日宴。多年前,年逾九旬且患有严重心脏病的周老需要接受心脏起搏器安装手术。为了宽慰老人,他们约定:待老人百岁时,作为主刀医生的郭江宏一定到场为他祝贺。如今,这一约定成功兑现。

这对医患之间的缘分还得追溯到2018年。家住如皋市吴窑镇何柳村的周祥培是一位离休干部,彼时,患有严重心动过缓的他入住如皋市人民医院。由于年事已高,面对存在的手术风险,老人一度焦虑恐慌。为此,郭江宏向老人认真分析了手术的利弊,鼓励他接受手术治疗,根治疾病。“放宽心,我们一定为你的身体保驾护航。等你百岁生日,我还要来祝寿沾沾喜气呢!”在郭江宏的鼓励下,老人顺利接受手术,心脏起搏器安装后,定期随访复查,各项指标一直都很正常,周老对自己的健康也充满了信心。

“看到老人家红光满面,精神抖擞,我特别高兴。”

郭江宏向记者晒出了手机里和百岁老人周祥培在生日宴上的合影。如今,他们又约定了下一个目标:110岁生日再一同庆祝!

高龄老人在罹患疾病、历经手术后,还能实现百岁愿望吗?答案是肯定的。“随着医疗技术的进步,疾病或手术不再成为阻挡老人长寿的绊脚石。”郭江宏介绍,截至目前,在该院接受心脏起搏器安装手术的患者中,已有3位老人成功实现长命百岁的愿望。此外,2023年,该院还成功救治了一位107岁高龄患者,在历经股骨颈骨折手术、心肌梗死抢救后,仍旧健在。

2011年,国际自然医学会正式授牌如皋为第六个“世界长寿乡”。近年来,如皋每十人口中的百岁老人占比一直位居全球前列。“如皋的长寿现象是真实客观存在的,并且具有可持续性。”郭江宏强调,与广西巴马、新疆和田等具有独特地理优势的长寿之乡相比,地处经济发达、人口密集地区的如皋长寿现象更具有研究和推广价值。如皋是综合实力全国百强县、科技创新全国百

强县,常住人口122万人。这里并非人迹罕至的深山老林,各项经济要素活跃。这让郭江宏和团队成员开始思考一个问题:除了环境土壤、饮食文化外,社会人文因素在长寿中是否同样扮演着重要的角色?

2023年,如皋市卫健委牵头,由如皋市人民医院组建团队,利用一年时间上门走访了如皋当地300多位百岁老人。“我们发现,所有的百岁老人都在家中地位尊崇,可谓‘一言九鼎’,他们大多居住在东边朝阳的上房,儿孙对老人都非常孝顺,甚至还有子女辞职在家全职照顾老人。尽管百岁老人所在的家庭经济条件各不相同,但他们大多心情愉快,幸福感很高。”郭江宏介绍,浓郁的“孝亲文化”在如皋当地十分盛行,这使百岁老人的营养支持、医疗就医等方面能够获得较为便利的资源,成为提升他们免疫力持续向好的内在动因。以周祥培为例,只要老人家身体有任何不适,全家上下都会高度重视。这些年来,老人的孙媳妇一直和郭江宏保持密切联系,定期健康咨询。

密码3 肠道功能菌群功不可没

去年1月,在湖南卫视纪实节目《人生一万年》第四集中,如皋102岁的“顶级宅男”蓝国兴带着他收藏的古玩亮相屏幕,赢得了全国观众的关注。在节目中,无论是复杂的加法,还是绕口令,都难不倒蓝老。

每年一次的例行体检都是蓝国兴的“高光时刻”。“录节目时,我们是带着心脏彩超仪去的,我发现他的心脏功能甚至比年轻人还好。我们还对他进行了认知功能的(国际通用的MSSE量表)测试,测试结果竟然是满分。”这些年,郭江宏和团队成员一直以志愿者的身份关注着蓝国兴,并提供健康咨询服务。

“长寿研究是一个非常复杂的过程,需要久久为功,才能找到现象背后的本质。”作为如皋市人民医院长寿研究项目的牵头人,这些年,郭江宏见过数百位长寿老人,光参加百岁生日宴收到的长寿碗就有一大沓。而像蓝国兴这样认识测试满分的百岁老人,目前还健在的至少还有4个。“每次和百岁老人交谈,都能受益匪浅。”和老人们相处时间越久,郭江宏越觉得这项工作意义非凡,值得他投入毕生精力。

在“如皋市长寿人群队列生物数据平台”建设的过程中,郭江宏格外看重一组标本及数据——疫情结束后如皋当地的300多个百岁老人家系924名成员的粪便标本及相关数据。“他们的肠道菌群特别值得深入研究,百岁老人能在经历疫情后存活下来,其肠道中的功能菌群功不可没,尤其是他们体内的抗病菌株发挥了重要作用。这与他们日常的饮食习惯、积极的情绪状态都密切相关。”他解释,肠道免疫力占全身免疫功能的70%,很多老人走向生命的终点,往往都是消化功能衰竭导致。目

前,该院已经和上海一家生物科技公司达成合作,成立研究中心,致力于肠道益生菌等相关功能产品的开发,未来还可通过菌群种植等先进技术,造福民众健康。

作为内心内科医生,郭江宏认为,多学科协同参与长寿研究很有意义,“除了儿科外,医院所有科室都参与了项目研究,其中就包括15名博士(含在读)。我们希望通过找到数据背后的客观规律,助推临床诊疗能力的提升,从呼吸、骨骼、心脏等不同的角度,采取有效措施,控制老年患者的衰弱进程,帮助他们在面对疾病时更好地‘闯关’,让他们在长寿的路上走得更远。”

用科学精神探索如皋长寿现象,这项持续18年的研究,赢得了社会各界的高度关注。截至目前,如皋市人民医院已与复旦大学、华中科技大学、哈尔滨工业大学、美国纽约大学、天津医科大学、南通大学等国内外多家高校达成合作,从免疫机制、基因测序、环境与空气毒理等不同方面,全方位开展对如皋长寿人群的深度研究。

“随着AI技术的进一步普及和应用,我们将迎来一个更加高效、便捷、智能的未来社会。这也给我们的长寿研究带来新契机。”如皋市人民医院党委书记、院长石国平透露,下一步,研究团队将引入人工智能技术,加速对“如皋长寿人群队列生物数据平台”中2个队列、37个调查领域、1824个数据元素的分析、整合及应用,找到有价值的突破方向,讲好如皋长寿的科学故事;同时,通过扩大影响,吸引更多有志于长寿研究的高校、科研机构、企业加盟,携手找到如皋长寿的奥秘,通过产业转化,让更多人过上高质量的长寿生活。

本报记者 冯启榕 实习生 张瑶 刘明君



如皋东方大寿星园的巨型雕像。



南通名医团·健康大家谈

对事物缺乏兴趣 总觉得生活虚无
专家提醒警惕“空心病”

孩子在学习上缺乏动力,即使面对奖励也无动于衷,经常感到内心空虚,觉得生活毫无意义。近日,笔者走访南通市儿童心理科副主任丁雅琴。丁雅琴介绍,这种心理状态被称为“空心病”。

丁雅琴说,从症状上看,“空心病”患者往往情绪低落、对事物缺乏兴趣,觉得生活虚无。与传统抑郁症不同,“空心病”患者可能没有明显生物学症状,但自我价值感缺失严重。

如何预防“空心病”呢?丁雅琴建议,父母在陪伴孩子的过程中,要注重孩子的心理需求,去发现孩子的人生目标,帮孩子找到真正热爱的事。学校也可以增设关于兴趣爱好、人生规划等内容的课程。如果孩子的症状比较严重,要及时寻求专业心理医生的帮助,别让孩子在心灵的黑暗中独自徘徊。

·朱小平 钱晨城 张瑶·



了解更多内容

如皋医保局推进定点医药机构自查自纠 实现600余家全覆盖

连日来,如皋医保局积极行动,推动定点医药机构全面开展自查自纠工作。截至目前,如皋市医保局已组织该市600余家定点机构完成自查自纠,实现了全覆盖。针对自查中发现的200余条相关问题,已全部落实整改。

在医保基金监管工作中,如皋医保局秉持宽严相济的理念,将法规政策讲透。在强化医疗保障基金使用常态化监管的同时,确保定点医药机构在发展过程中坚守合规底线,不偏离正确方向,从源头上为医保基金安全保驾护航。

如皋医保局坚持政策宣讲与警示教育同步进行,将警示教育做到深入人心。通过讲述身边案例,让定点医药机构切实感受到违规使用医保基金的严重后果,筑牢规范使用医保基金的思想防线。与此同时,加强与纪检监察机关的信息沟通,进一步增强法纪的威慑力,让各机构时刻保持警醒。

如皋医保局严格落实《国务院办公厅关于加强医疗保障基金使用常态化监管的实施意见》,将主体责任明晰。引导定点医药机构强化自我管理意识,明确自身在医保基金使用和诊疗服务行为规范方面的主体责任,切实守护好人民群众的“看病钱”“救命钱”。

·叶伟锋 周小宏·

海安市中医院不断优化服务 针灸科夜门诊获点赞

3月以来,海安市中医院针灸科夜间门诊开诊,已经成了无数上班族的下班打卡点。

针灸、理疗、按压……晚上6时许,针灸科诊室内灯火通明,夜门诊正式开诊。几位肩颈腰椎疼痛的患者正在接受治疗。市民陈女士是夜间门诊的受益者之一。她说:“白天工作期间请假就医颇为不便,夜门诊不仅解决了时间冲突,还能享受相对轻松的就医环境。”

该院针灸科主任练剑锋介绍,夜门诊服务覆盖面广泛,包括颈肩腰腿痛、风湿骨病、面瘫、失眠、偏头痛、眩晕及各种脏腑功能失调疾病等,方便上班族、学生族及需子女陪伴的老年人就医,最大化发挥医疗服务效能。

夜门诊的开设是海安市中医院优化医疗资源配置、持续改善医疗服务,增强群众就医获得感和满意度的又一便民举措,满足了群众对医疗服务需求从“有”到“优”的转变,实现了医院“暖心服务”的再升级。

·崔景 朱颖亮·

如东县卫监所联合疾控部门 专项整治现制现售饮用水

近日,如东县卫生监督所开展现制现售饮用水专项治理行动。

如东县卫监所通过联合各驻镇卫生所对全县居民小区、公园、休闲场所等人群密集场所全面调查摸底,建立现制现售饮用水管理档案。同时,多次召集全县现制现售饮用水经营者召开了现制现售饮用水业务培训会。此外,该所还开展专项治理进行了动员部署,明确时间及工作要求。

经过监督检查发现,如东县6家单位经营的15台现制现售饮水机,均对照法律法规要求进行了整改,直饮机均持有有效卫生许可批件,大部分直饮机按《条例》要求公示有经营信息,但有个别直饮机公示信息不全。执法人员现场下发了卫生监督意见书,责令限期整改。如东县疾控中心对15台现制现售饮用水机出水水质进行了采样检测,结果显示出水水质均符合国家标准。

·王奎梅 李波·

海安大公镇宣传、筛查、诊治齐发力 多措并举推进结核病防治

近年来,海安市大公镇卫生院积极投身省级“无结核社区”建设工作,目前已取得阶段性成果。

上月底,海安市疾控中心与大公镇卫生院联合走进仲洋村,开展“世界防治结核病日”宣传活动,向村民宣传结核病防治知识。同时,志愿者深入田间地头,面对面普及结核病早期症状、传播途径、潜在危害及有效预防措施。

在筛查方面,大公镇卫生院精准聚焦重点人群,大力开展大规模结核病筛查。2024年大公镇政府将“无结核社区”建设纳入镇政府十项民生实事项目之一,有力推动了重点人群筛查工作深入开展,让更多潜在结核病患者得以早期被发现。

对于结核病患者的管理,大公镇卫生院构建了完善的机制。借助家庭医生签约服务等模式,严格按照相关规范要求,对肺结核患者和预防性服药者进行定期随访管理。积极引入新技术新工具,开展肺结核远程智能随访,为困难群众开展送检复查、代取药等便民服务,确保患者按时服药、定期复查,有效提高了患者规范管理率,保障了治疗效果。

此外,大公镇卫生院还引入人工智能影像技术,借助AI高效阅片,目前已向省云影像平台上传4516人次胸片,提高了筛查效率及准确性,做到了早发现、早诊断、早治疗。

经过一系列扎实有效的工作,2024年,大公镇结核病报告发病率从2020年的28.4/10万下降至19.26/10万。

·钱美玲 储蓓蓓·