

科學證明壓力加速老化

【洛杉磯三十日綜合外電】科學研究顯示，心理長期承受壓力會加速細胞中控制基因老化，名為「生物鐘」的物質，這是目前醫學上所知，壓力催人老最直接的證據。

一個人長期承受壓力，會加速血液細胞內染色體基因末端一種被稱為「生物鐘」的核苷酸長鍊縮短，也就是說，會加速「生物鐘」的毀滅。

生物鐘主要是維持細胞染色體的穩定，控制細胞的老化和生命期限，生物鐘加速毀滅到一定程度，細胞就停止分裂複製，導致人體加速老化，長期下來，會比實際年齡還要快老化。

令生物時鐘縮短

這份研究由加州大學在最新一期的《美國國家科學院》期刊上發表，他們是針對三十九名二十歲五十歲要照顧慢性病兒女的媽媽，研究她們長期照顧生病孩子承受的心

理壓力，與身體老化速度的關係，另有十九名年齡相當、但是孩子身體健康正常的媽媽做對照組。照顧慢性病兒女的媽媽那組中，照顧小孩的時間越久，他們的「生物鐘」長度就越短，壓力測驗中十四名分數最高的媽媽，「生物鐘」長度約三千一百一十個單位，十四名壓力最低的長度約三千六百六十單位。一般成年人的基因「生物鐘」平均每年縮短三十一到六十三個單位，科學家據此估算，高壓力群的媽媽損失的五百五十個單位，相當於九到十七年的老化速度。

除了與老化的關係外，研究小組也認為這項發現對健康也有影響，報告共同作者布萊克柏恩說，因為「生物鐘」長鍊分子也和與心血管疾病、感染性疾病相關的提早死亡有關。她也強調，並非所有照顧慢性病兒女的母親都是高壓力群，而這項研究也提醒了適時紓壓的重要性。

記住要因主時常喜樂啦！