

性疾病（如癌症、糖尿病、心血管疾病等），且认知功能、身体机能和心理健康状态良好。

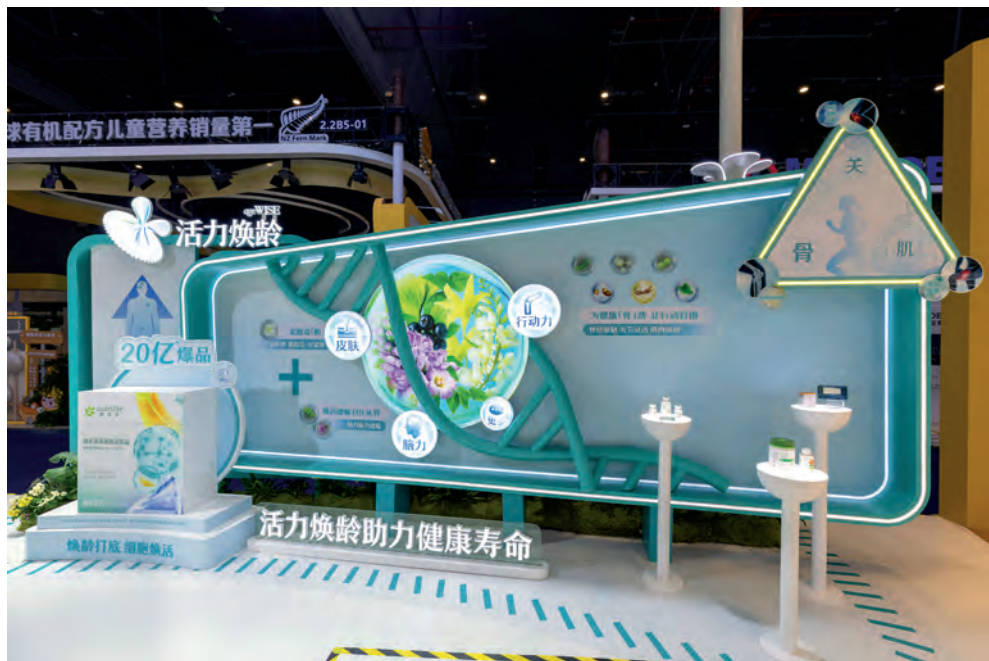
8月17日，国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏教授在一档健康节目中分享了对于“健康长寿”的认知：“单单活得长没有用，要健康长寿。”

张文宏给出了自己的长寿定义：“100岁能够轻度生活自理，不失去个人意志，不是躺在床上被人喂、吊营养液，这才是健康状态。”

在上述采访中，周颖也对记者分享了她最新的健康长寿观念：生理决定你能健康地活多久；心理决定你开心地活多久；社会决定你有价值地活多久。

从顶级学术期刊到不同领域的学者，一个新共识正在形成：应对老龄化，已经不止于政策层面的部署，更指向一场关于“健康长寿”的理念迭代。

正是在这一背景下，本次大会期间，《抗衰科学共识》正式发布。这份由澳门科技大学、复旦大学附属华东医院、复旦大学附属妇产科医院、亚洲药学院联盟、亚太肥胖与肌肉衰减代谢联盟、南昌大学人类衰老研究所、环境与衰老北京市重点实验室、纽崔莱营养与健康研究院联合起草的文件，是国内首个系统阐释健康寿命内涵、量化标准及全周



期干预路径的学术共识。

《共识》首先厘清了一个核心问题：衰老干预的目标不是“活得更久”，而是“活得更高质量”——延长健康寿命，降低衰老相关疾病的发病风险，且这一目标需要具备可量化、可评估、可干预的科学属性。

值得一提的是，此次安利以核心发起方与产业支撑单位的身份，深度参与《共识》框架搭建，在外界看来，是从“科研参与者”到“行业规则共建者”的一次身份升级。

选择在多学科交叉的大会上发布这一共识，本身就有明确的意图：打通基础科研与产业转化、学术研究 with 全民科普之间的壁垒，建立科学的抗衰成果转化标准，纠正行业认知误区，推动

上图：抗衰产品在中国进博会上展示。

科研成果向产品、服务和科普落地——最终让科学抗衰不止停留在实验室，而是走进普通人的生活，为“人口高质量发展”和健康中国战略提供可执行的路径。

多年深耕，迎来关键转型

只有将科学发现积极转化为能够惠及大众的抗衰解决方案，才能够及时满足大众在长寿时代对改善自身健康状态的需求。

在周颖看来，如今“抗衰老”出现了三种变化，包括生理、心理与社会化三重维度的整体抗衰。其中，生理维度的抗衰，指的是从“外部医美修饰”到“内源式养护”。过去，人们更多地注重外观的改善以延缓衰老，如