

国大利用人工智能分析 哪些生活习惯让人显得年轻

王嫻婷 报道
gladysyt@sph.com.sg

一些人看似比实际年龄年轻，他们的生理年龄确实也较年轻，新加坡国立大学医学院研究员利用人工智能预测分析技术，找出哪些生活习惯令人们看起来年轻。

国大杨潞龄医学院进行的健康长寿转化研究网络研讨会前晚进入第八期，研讨会主题是《人

口老龄化的异质性》。

健康长寿转化研究项目（Healthy Longevity）系列研讨会由国大杨潞龄医学院健康长寿转化研究项目主任肯尼迪（Brian Kennedy）教授主持，针对老龄化和各种慢性疾病的根源，研讨会旨在推动讨论并提供新的见解助人们远离疾病。

本期的研讨会邀请了来自北

京大学前沿交叉学科研究院定量生物学中心的韩敬东教授，分享研究团队如何通过非侵入性的3D面部成像和人脸老龄化的综合性绘图，分析脸部特征以预测人类的生理年龄（biological age），了解面部的改变如何反映生理年龄的增长。

团队自2016年分析5000名来自不同年龄层的中国北方华

族人的面相，研发和不断改良生物年龄指标，发现实际年龄（chronological age）相仿的人，根据面相识别出的年龄平均可相差约六年，而差异在40岁后会趋于扩大。

领导研究的韩敬东指出，眼角下垂和皱纹是人们一般能观察出的老龄化特征，但额头缩小、下巴凸出，以及肤色都能显示年

龄的增长。

“生物年龄指标预测的年龄与实际年龄偏差约4.1岁，但由于肤色也纳入考量，这项研究是否适用于其他种族须进一步探讨。”

喝咖啡吃水果鸡蛋等习惯有助生理年龄增长较慢

研究通过收集到的血液样本也发现，看似比实际年龄年轻的人，血液年龄大致上也更为年轻，血液中的单核细胞（monocyte）较少，代表慢性发

炎较少。单核细胞越多，面部年龄就会越大。

通过了解调查对象的生活习惯也发现，喝咖啡、吃酸乳、水果、鸡蛋、豆类，以及定时用餐等生活习惯有助于让人类的生理年龄增长较慢，而抽烟、时常酗酒及吃罐头食物可增加慢性发炎的可能性，造成面部年龄增加。

研究团队希望未来能探讨如何通过改变生活习惯，例如建议吃多少酸乳或喝多少咖啡来调整外貌，延缓老化。