



世界富豪们痴迷的“长生秘方”，有科学依据吗？

陈华蓉

武汉美捷登生物科技有限公司

自古以来，富商抑或权贵，总是逃不过对“长生不老”的妄想。古时东方执着于炼丹和海外寻仙；西方尝试着炼金术和换血……在毫无依据的传说里企图抓住一点虚无缥缈的可能性。而在现代，即使科学的观念已经深入人心，依旧有不少富豪们对“长生秘方”不死心。

科技企业家 Bryan Johnson 把自己的移动支付公司 Braintree 卖给了 PayPal，身家过亿，日常会尝试各种药物、肽类补充剂、注射疗法。他的目标不是治病，而是延寿。2019 年，便开始每天给自己注射西罗莫司——一种用于防止器官移植排斥反应的免疫抑制药。

Bryan Johnson 并非个例。像他这样的富豪越来越多，他们拿自己身体做实验，还热衷把过程发到网上，吸引大批粉丝盲目追捧。但他们的“养生秘方”几乎都经不起科学推敲，甚至可能有害。

Johnson 在 2024 年 9 月就决定停用西罗莫司。原因很直接：副作用太多。他在社交媒体上列出了一串问题：间断性皮肤感染、血糖升高、血脂异常，还有静息心率加快。他说，找不到其他原因，只能怀疑是西罗莫司，调整剂量也没有好转，干脆彻底停了。

还有硅谷一度流行外源性酮体补剂，号称能降血糖、提升大脑功能，一众企业高管们抢着买。然

而今年 3 月，知名博主 Tim Ferriss 和投资人 Kevin Rose 在播客里紧急喊停——他们提醒大家别吃含有 1,3-丁二醇的补剂。因为动物实验显示，这种成分可能让小鼠患上类似脂肪肝的毛病。虽然还没在人体上证实，但已经让很多人警惕。Ferriss 警告说，要把补剂当酒精看待，不要天天服用。

亿万富翁 Peter Thiel 2014 年就公开说自己在注射人类生长激素，希望能活到 120 岁。可美国著名的梅奥诊所明确警告，这种激素对健康成年人几乎没有回春效果，而且风险不小。

此外，还有人推崇原本是纺织染料的亚甲蓝，这药本身只被批准用于治疗一种罕见血液病；也有人靠含尼古丁提神，号称能增强专注力。但这些药都有明确的安全隐患，尼古丁更是有高度成瘾的风险。

除了“神药”，富商们为了长生还有更夸张的手段——输注年轻血浆。“换血”的歪门邪道在西方经久不衰，通过把年轻人的血液输给老年人，号称能抗衰老。Johnson 也没错过这一手段，定期接受自己儿子的血浆，当作常规项目。而美国 FDA 分别在 2019 年和 2024 年两次发出警告，反对这种行为。

为什么大家会跟风？

荷兰乌得勒支大学的研究员 Margje Camps 指出，这些“长寿布道者”借助社交平台，把还在研究早期，甚至初步的科研发现包装成已经成熟的“养

DOI: 10.14218/MRP.2026.07101

通讯作者：陈华蓉 Email: 527783670@qq.com

【热点荟萃】

生套餐”，完全不负责地分享宣传。这种影响会通过网络层层扩散，普通人很容易觉得“有钱人都在试，肯定靠谱”。

但研究衰老的科学家们为此很担心。柏林独立研究员 Andrew Steele 表示，目前没有任何医疗手段被证明能通过直接干预衰老本身来延长人类寿命。有些东西可能有希望，但还从来没有在人类身上做过严格试验。

富豪们在网络上分享自我抗衰实验，并未补充说明背后的风险。他们的追随者却很容易被误导，

以为这是前沿科学。实际上，这些行为的有效性和安全性都缺乏证据。Bryan Johnson 停用西罗莫司就是一面镜子。在真正有科学依据的抗衰老药物问世之前，我们最好对网上大肆宣传的“长生秘方”多留个心眼。毕竟，科学需要时间，而流量不需要。

参考文献

- [1] Stokel-Walker C. Tech titans are hacking their bodies for a longer life: is there science behind their methods? *Nature* 2026;654(8119):589–591. Available from: <https://www.nature.com/articles/d41586-026-01884-z>.

