
第一章 岁月上额头

有人把老年比喻为夕阳，赞美她为落日余辉，风光无限；感叹她为美景将逝，一去不返。其实老年就是老年，她只是人生的一个平常阶段，一样要学习、娱乐、锻炼，燃烧自己去奉献。

我们也许不再年青，但我们依然充满希望，所以，请不要轻言衰老，不要轻言后退。

—— 年轻老人的铭言

第一节 神秘的年龄数字

人的寿命是有限的，其极限值叫做自然寿命。推测人的自然寿命常用方法有以下四种：

(1) 根据生物生长期的长短来推测。哺乳动物的自然寿命相当于其生长期的 5~7 倍，人的生长期约 20~25 年，人的自然寿命应该是 100~175 岁。

(2) 根据生物学的规律来推测。自然寿命相当于性成熟期的 8~10 倍，人的性成熟期是 13~15 岁，依此，人的自然寿命应是 110~150 岁。

(3) 根据细胞的分裂次数来推测。人体内的细胞分裂次数为 50 次，平均每次分裂周期为 2.4 年，依此人的寿命应是 120 岁左右。

(4) 国外科学家提出自然界在发展过程中，其结构或组织变异一次间隔的时间是以 1.5 系数递增的，人类的自然寿命也取决于这个系数。人的怀孕期是 266 天，乘以 1.5 是 11 年，这是机体的一个变异时期，再用 11 年乘以 1.5，即 167 年，这就是人的自然生命的最高值。

大部分研究人员认为人的寿命极限在 120~165 岁之间。但是，由于疾病、意外事故以及心理因素的影响，绝大部分的人是不能达到自然寿命最高值。您想知道您的实际寿命吗？本节正是通过一系列的测试题和小咨询帮助您了解自己这方面的情况，希望对您能有所帮助。

测 一 测

◎诊断您的医学年龄

当有人问到您的年龄，您自然会以自己的出生年份来推算回答，不过，从医学角度来看，应当以一个人体内细胞的状态来计算他的年龄。这个年龄我们把它称为医学年龄。您想知道自己的医学年龄吗？做一做下面的测试，后面的测试结果里会有您自己的医学年龄的，现在就开始吧，将您的选择写在各题之后。

1. 性情。（ ）
 - A. 随和。
 - B. 一般。
 - C. 神经质。
2. 锻炼情况。（ ）
 - A. 体育运动有计划性。
 - B. 习惯坐着，偶尔会进行一些锻炼。
 - C. 经常坐着，从不参加体育锻炼。
3. 家庭生活。（ ）
 - A. 美满。
 - B. 一般。
 - C. 紧张，常有矛盾。
4. 假如您还在工作，这份工作对您来说：（ ）
 - A. 得心应手。
 - B. 一般。

- C. 不顺心。
5. 您的居住环境是在无防护而受到大量污染的地方吗？（ ）
- A. 是。
- B. 否。
6. 您吸烟吗？（ ）
- A. 不吸。
- B. 偶尔吸烟。
- C. 每天吸 20 支以上或 5 斗烟丝。
7. 您的饮酒情况。（ ）
- A. 不饮酒或少饮酒。
- B. 适度饮酒，每日少于 2 杯啤酒或一两白酒。
- C. 每天大量饮酒。
8. 您的饮食。（ ）
- A. 饮脱脂或低脂牛奶。
- B. 粮食吃得多。
- C. 一日三餐吃肉类较多。
- D. 每日吃两小块以上的黄油。
- E. 每日饮咖啡或茶超过四杯。
- F. 吃饭时常要加盐。
9. 您的锻炼情况，如散步：（ ）
- A. 每天早晨坚持散步，慢走约 2000 米。
- B. 很少散步，只有必要时才出门。
- C. 出门就是乘车。
10. 您的服药情况。（ ）
- A. 喜欢擅自服药。
- B. 服药遵医嘱。
11. 您的体重（以 40 岁时的体重为准）。（ ）

- A. 超过了 40 岁时的体重很多。
 - B. 与 40 岁时体重相同或稍高一些。
12. 您的血压是否一直较高？（ ）
- A. 血压在 60 岁那年以下。
 - B. 血压在 60 岁那年以上。
13. 您的胆固醇。（ ）
- A. 60 岁以下超过 220。
 - B. 60 岁以上超过 250。
14. 您的肺功能。（ ）
- A. 曾经患过细菌性肺炎。
 - B. 患过哮喘病。
15. 您的心脏功能。（ ）
- A. 有气质性杂音。
 - B. 有内湿热病史。
16. 您的直肠有息肉吗？（ ）
- A. 是。
 - B. 否。
17. 您有其他疾病吗？（ ）
- A. 老年性突发糖尿病。
 - B. 严重的抑郁症。
18. 您经常进行体格检查吗？（ ）
- A. 定期做检查。
 - B. 定期做部分检查。
 - C. 每两年检查一次牙齿。
19. 如果您是一位女性，您的丈夫是否具有以下特点？（ ）
- A. 健在，已经超过了 68 岁。
 - B. 健在，已经超过了 73 岁。

- C. 病故时超过 68 岁。
 - D. 病故时未满 68 岁。
20. 如果您是一位男性，您妻子的情况。（ ）
- A. 健在，已经超过了 73 岁。
 - B. 健在，已经超过了 78 岁。
 - C. 病故时超过 73 岁。
 - D. 病故时未满 73 岁。
21. 您的婚姻状况。（ ）
- A. 夫妻和睦、颐养天年。
 - B. 中年丧偶至今。
 - C. 至今未婚。
22. 您目前的居住地。（ ）
- A. 大城市。
 - B. 市郊。
 - C. 农村或小城市。
23. 如果您已经 70 岁以上了，请继续做此题。（ ）
- A. 亲属或儿女中有癌症患者。
 - B. 每月自我评估一次身体状况。
 - C. 每年自我评估一次身体状况。
 - D. 每年去医院全面做一次身体检查。

评分标准：

下面是各题不同选项的得分情况，请您根据自己所做的选择将所有得分综合起来相加，相加后所得的分数即为您此时的医学年龄。试一试吧，我们都很期待。

	A	B	C	D	E	F		A	B	C	D	E	F
1	-3	0	6				13	6	6				
2	-12	0	12				14	24	48				
3	-6	0	9				15	6	6				
4	-3	0	6				16	6	0				
5	9	0					17	18	12				
6	-6	0	24				18	-12	-6	-3			
7	-6	6	24				19	-3	-3	0	3		
8	-3	-3	6	6	6	6	20	-3	-3	0	3		
9	-3	0	12				21	0	6	6			
10	36	0					22	6	0	-3			
11	6	-3					23	6	-6	-6	-6		
12	12	12					24						

测试报告：

怎么样？您的分数是多少，算出来了吗？专家说过，有一些 60 周岁的人，可能医学术龄只有 45 岁。同样，也可能有些人的医学术龄要比实际年龄大一些。您是什么样的情况？如果您的医学术龄不是很高，与实际年龄相差不过二、三岁，这就表明，您在这方面很好，不必担心。不过，在此要大家重视的是，如果测出来的医学术龄偏高，就要注意了，因为，医学术龄越高，越接近死亡。有这种情况的老人，应当采用科学的方法来降低自己的医学术龄，比如，适当的锻炼，适当的调节，合理的饮食等等，这些都是好办法，都能起到永葆青春的效

果。

测 一 测

◎体力年龄自我测试

一个人的年龄与其体力状况上反映出来的衰老程度（即体力年龄）之间也是绝对不能划等号的。在我们的生活中会有这种现象：有的人已经年过半百，但仍然精神矍铄，体力旺盛；有的人虽然年纪轻轻，却已经未老先衰，体力虚弱了。这充分说明了人的实际年龄与体力年龄完全是两回事。那么，怎样才能知道自己的体力年龄呢？请根据下面各题的要求进行体力测试，然后选择与自己相符的选项并在其字母序号上打勾，开始做吧。

1. 体前屈弯腰动作（测试您的身体柔软度程度）。
 - A. 手不能碰到膝关节。
 - B. 手指尖能碰到膝关节。
 - C. 手握成拳头也能碰到膝关节。
 - D. 手掌能紧紧按在膝关节上。
2. 背后上下拉手（测试您的关节灵活性）。
 - A. 不管左臂在上部还是右臂在上部，两手在背后都不能互相接触到。
 - B. 有一侧能做到两手指尖相接触。
 - C. 有一侧动作能做到两手相握。
 - D. 两侧动作均能做到两手指尖相接触。
 - E. 两侧动作均能做到两手相握。

3. 俯卧撑（测试您的臂力）。

女性。

- A. 不能完成动作。
- B. 只能做一次。
- C. 能做两次。
- D. 能做三次。
- E. 能做五次。

男性

- A. 不能完成动作。
- B. 能做两次。
- C. 能做四次。
- D. 能做五次。
- E. 能做六次。

4. 双腿下蹲（测试您的腿部力量）。

- A. 不能完成动作。
- B. 只有一条腿能下蹲。
- C. 两条腿都能蹲下。
- D. 只有一条腿下蹲后能站立起来。
- E. 两条腿都能下蹲后再站立起来。

5. 仰卧起坐（测试您的腹肌力量）。

- A. 不能坐起。
- B. 依靠外力才能坐起。
- C. 脚稍微抬起，使劲才可坐起。
- D. 能按正确姿势坐起。
- E. 两脚撑着地，两膝支撑起来之后仍能坐起。

6. 背肌动作（测试您的背肌力量）。

女性。

- A. 坚持不到 3 秒。
- B. 能坚持 3 秒。
- C. 能坚持 10 秒。
- D. 能坚持 15 秒。
- E. 能坚持 20 秒。

男性。

- A. 坚持不到 5 秒。
- B. 能坚持 5 秒。
- C. 能坚持 10 秒。
- D. 能坚持 15 秒。
- E. 能坚持 20 秒。

7. 原地跳跃运动（测试您的瞬间爆发力）。

女性。

- A. 跳起来高度达到 10 厘米。
- B. 跳起来高度达到 20 厘米。
- C. 跳起来高度达到 25 厘米。
- D. 跳起来高度达到 30 厘米。
- E. 跳起来高度达到 35 厘米。

男性。

- A. 跳起来高度达到 20 厘米。
- B. 跳起来高度达到 25 厘米。
- C. 跳起来高度达到 30 厘米。
- D. 跳起来高度达到 35 厘米。
- E. 跳起来高度达到 40 厘米。

8. 180 度转体跳跃（测试您的灵活性）。

- A. 在 30 秒内跳跃次数不满 5 次。
- B. 在 30 秒内跳跃次数不满 10 次。

- C. 在 30 秒内跳跃次数不满 15 次。
- D. 在 30 秒内跳跃次数不满 20 次。
- E. 在 30 秒内跳跃次数不满 25 次。

(说明：将报纸折成两折，置于地上，双脚一前一后跨在报纸两边，然后跳起并转体 180 度，落地后成面朝后的姿势；再跳起并转体，还原成面朝前的姿势。这个动作就叫做 180 度转体跳跃。做这套动作时要尽量加快速度，看在 30 秒内能做多少次。)

9. 双足横跳 (测试您的敏捷性)。

- A. 在 30 秒内跳跃次数不满 5 次。
- B. 在 30 秒内跳跃次数不满 10 次。
- C. 在 30 秒内跳跃次数不满 15 次。
- D. 在 30 秒内跳跃次数不满 20 次。
- E. 在 30 秒内跳跃次数不满 25 次。

(说明：将报纸折成两折，置于地上，人两腿并拢站在报纸的一侧，然后双脚同时左右来回横跳，看在 30 秒内能跳多少次。)

10. 俯卧撑 (测试您的耐力及综合体力)。

注意：男性做 5 次完整的俯卧撑动作，女性做 3 次完整的俯卧撑动作。

- A. 不能按规定完成动作。
- B. 做完动作后，上气不接下气，胸部难受。
- C. 做完后气喘吁吁，说话困难。
- D. 做完后呼吸比较急促。
- E. 做完后无异常感觉。

评分标准：

此套测试一共 10 组动作，每组动作依次记分为

	A	B	C	D	E		A	B	C	D	E
1	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5	7	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5	8	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5	9	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5	10	1	2	3	4	5

测试报告：

关于老年人的体力年龄，与上一道题中的医学年龄测试报告正好相反，老年人的体力年龄越低越接近生命的另一端。如果您在这一方面得分很低，您就得多加努力哟！要记着：锻炼不仅对身体健康有益而且还是延年益寿的最好途径。

测 一 测

◎心理年龄自我测试

1. 下决心做某事后便立刻去做。
 - A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。

2. 往往凭经验办事。
 - A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
3. 对任何事情都有探索精神。
 - A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
4. 说话慢而且啰嗦。
 - A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
5. 健忘。
 - A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
6. 怕烦心、怕做事、不想活动。
 - A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
7. 喜欢计较小事。
 - A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
8. 喜欢参加各种活动。
 - A. 是。
 - B. 介于是、否之间。

C. 否。

9. 日益固执起来。

A. 是。

B. 介于是、否之间。

C. 否。

10. 对什么事情都有好奇心。

A. 是。

B. 介于是、否之间。

C. 否。

11. 有强烈的生活追求。

A. 是。

B. 介于是、否之间。

C. 否。

12. 难以控制感情。

A. 是。

B. 介于是、否之间。

C. 否。

13. 容易嫉妒别人，易悲伤。

A. 是。

B. 介于是、否之间。

C. 否。

14. 见到不合理的事不那么气愤了。

A. 是。

B. 介于是、否之间。

C. 否。

15. 不喜欢看言情小说。

A. 是。

- B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
16. 对电影和爱情小说日益失去兴趣。
- A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
17. 做事情缺乏持久性。
- A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
18. 不愿意改变旧习惯。
- A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
19. 喜欢回忆过去。
- A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
20. 学习新鲜事物感到困难。
- A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
21. 十分注意自己身体的变化。
- A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
22. 生活兴趣的范围变小了。

- A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
23. 看书的速度加快。
- A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
24. 动作不够灵活。
- A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
25. 消除疲劳感很慢。
- A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
26. 晚上不如早晨和上午头脑清醒。
- A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
27. 对生活中的挫折感到烦恼。
- A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。
28. 缺乏自信心。
- A. 是。
 - B. 介于是、否之间。
 - C. 否。