

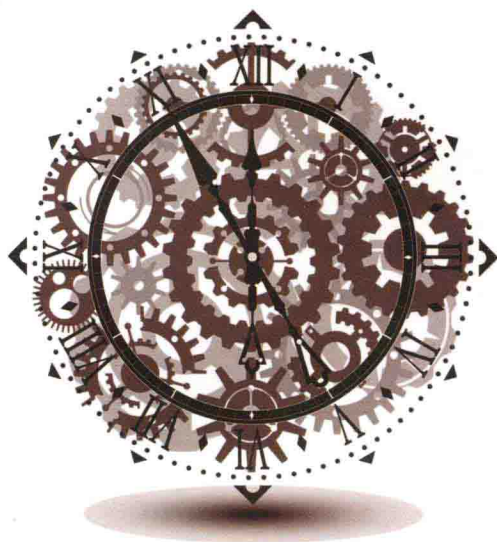
SKARPE HJØRNER & RUNDE DAGE

Bogen til dig som fylder 50
- eller det der er værre?

50岁，人生正午时：

80岁不再是耄耋

〔丹〕Kaare Christensen/著
谭启华 李淑霞/编译



科学出版社

SKARPE HJØRNER & RUNDE DAGE

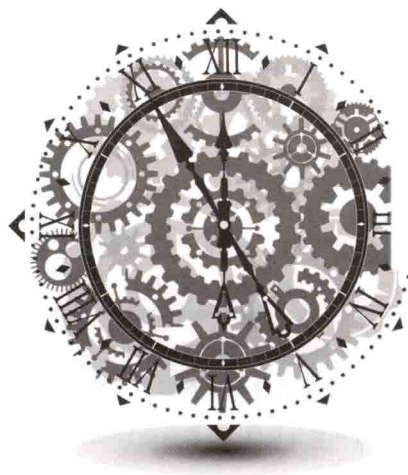
Bogen til dig som fylder 50
- eller det der er værre?

50岁，人生正午时：

80岁不再是耄耋

〔丹〕Kaare Christensen/著

谭启华 李淑霞/编译



科学出版社

北京

图字：01-2018-0152

- Kaare Christensen
- Skarpe Hjørner & Runde Dage
Bogen til dig som fylder 50 – eller det der er værre?
- © Kaare Christensen and Munksgaard, Copenhagen 2016
- All Rights Reserved

图书在版编目 (CIP) 数据

50岁，人生正午时：80岁不再是耄耋/（丹）卡雷·克利斯滕森（Kaare Christensen）著；谭启华，李淑霞编译. —北京：科学出版社，2018.9

ISBN 978-7-03-058702-2

I. ①5… II. ①卡… ②谭… ③李… III. ①长寿-保健-基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第205872号

责任编辑：魏如萍 / 责任校对：王晓茜
责任印制：霍 兵 / 封面设计：无极书装

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京画中画印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018年9月第 一 版 开本：720×1000 1/16

2018年9月第一次印刷 印张：10

字数：200 000

定价：98.00元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

译者简介

谭启华，1962年生，医学博士，教授，博士生导师。1985年毕业于山东医科大学，1991年于山西医科大学取得医学硕士学位。先后从事医学统计学教学及人口学研究。1996~2001年进入德国马克斯·普朗克研究所从事老化遗传学研究并获得医学博士学位。2001年至今在南丹麦大学医学部从事流行病学、生物统计学，以及生物信息方面的科研和教学工作。在国际学术刊物上发表了百余篇关于老化、肿瘤和复杂疾病的遗传学、基因组学以及生物信息学等方面的学术论文。

李淑霞，1965年生，医学博士。1985年毕业于山东医科大学，先后从事医学生物化学教学及遗传学临床工作。自2002年起在南丹麦大学医学部从事关于代谢性疾病和老化的遗传学、基因组学以及表观基因组学等方面的科研工作并取得医学博士学位。在国际学术刊物上发表相关专业的学术论文数十篇。

原 作 者

卡雷·克利斯滕森，1959年生，医学博士，主任医师，教授，博士生导师。



自1998年起任丹麦南丹麦大学教授，丹麦老龄化研究中心主任，美国杜克大学高级研究员。在国际期刊发表科研论文近六百篇，并著有多本科普读物，如《为何我们如此不同地变老？》《了解你的身体》。卡雷·克利斯滕森获得过一系列丹麦和国际科研奖项。最近于2016年同时获索尔博格老年学大奖和益普生国际基金会长寿研究奖。他频频出现于各种媒体并于2005

年获南丹麦大学颁发的首个科技传播奖。

序 言

古人云：“五十知天命，六十花甲，七十古来稀，八十耄耋。”“耄耋”是指比“七十古来稀”更为罕见的 80 岁及以上年纪很大的人。然而，谭启华教授和李淑霞博士将世界著名的卡雷·克利斯滕森（Kaare Christensen）教授为丹麦民众撰写的关于 50 岁以后如何健康地度过后半生的原著翻译成的中文科普读物，其书名为《50 岁，人生正午时：80 岁不再是耄耋》，与长期以来得到民众百姓普遍认可的古人以年龄划分的人生阶段大相径庭。该书认为 50 岁就像一天刚过一半的正午时，即正处于人的生命历程的中点，而 80 岁的人不再是极为罕见的年纪很大的人了；也就是说，很多人将超过 80 岁，越来越多的人可能有机会庆祝自己的 100 岁生日。事实是否如此？该书第一章的图 1 展示了过去 400 年女性平均期望寿命的世界纪录，生动地为我们提供了答案：“是”。

从 1600 年到 1800 年的 200 年内，女性平均期望寿命世界纪录上下少许波动，进展很小。在 1800 年世界上死亡率最低的国家英国，女性平均期望寿命为 40 岁。也就是说，同年出生的一批女孩若按照近 220 年前英国各个年龄死亡率水平度过一生，她们的平均期望寿命为 40 岁，7.5% 的女孩活到 80 岁，而活到 100 岁的概率几乎为 0（0.001%）。然而，1800 年以后，女性平均期望寿命的世界纪录

一直呈线性快速上升，20 世纪末至现在由日本女性保持，其当前平均期望寿命为 87 岁，这意味着，如果同年出生的一批女孩按照当今日本女性死亡率水平度过一生，她们平均存活 87 年，81.2% 活到 80 岁，等于 1800 年世界纪录英国女性的 10.8 倍，而活到 100 岁的概率则由当时的几乎为 0 跃升为 6.9%。

再看看我们国家的情况。1950 年，我国女性平均期望寿命约为 45 岁。根据第六次人口普查数据估算的我国 2010 年女性期望寿命为 77.4 岁，比 1950 年增长 72%，平均每年增长 0.54 岁。

纵观全世界，除了上面谈到的英国、日本和我国以外，其他大多数国家的平均期望寿命近一二百年以来都经历了近乎直线的快速上升。人们自然要问，是哪些原因导致了这一人类发展的巨大进步？该书第一章图 1 展示的这一令人欢欣鼓舞的期望寿命直线上升趋势是否还可以继续向上延伸？如可以，还能延伸多高、多久？可以想象，学者们对这些问题从不同的角度、用不同的理论思维和实证数据分析得出了不同甚至截然相反的结论。例如，悲观怀疑论者在 20 世纪初预言“人类预期寿命极限不会超过 65 岁”，但是这个所谓“极限”已被确凿的统计数据一步一步地突破，当今的日本女性实际统计平均期望寿命已到达 87 岁，但悲观怀疑论者仍然认为已经或将要到达“极限”。而乐观派却认为，人类平均期望寿命有可能大致按现在的发展速度再持续 100 年，这意味着 21 世纪出生的孩子将有一多半可能活到 100 岁以上。面对学者们截然不同的预测，我们该如何看待呢？

为了节省篇幅，上面只谈到英国、日本和我国女性平均期望寿命的发展轨迹，而没有阐述男性的相关数据。其实，几乎无一例外，世界上各国男性平均期望寿命轨迹曲线与女性平行变动发展，近 200 多年以来也一直呈线性快速上升趋势；只是几乎所有国家不同时期的男性平均期望寿命一直比女性低 3~7 岁。

然而，世界各国的许多研究反复证明，虽然女性平均期望寿命比男性显著要长，但她们的健康状况和生活质量比男性差，尤其是进入老年以后。这一普遍现象被学者们称为“男女健康－存活悖论”（male-female health-survival paradox），也被一些大众读物形象地表述为“女人多病，男人短寿”。那么，又该如何解释这一看似矛盾的人口社会现象呢？

上面的阐述讨论提出了一系列与大家相关、令人感兴趣的问题，却没有给出答案。但是，不用担心，您手中拿到的这本中文翻译科普读物以图文并茂的生动表达方式给出了答案：它深入浅出地介绍了人类 50 岁后老化阶段的知识和人类在延长寿命方面所取得的巨大进展，以乐观的语言通俗易懂地讲解健康长寿的影响因素，以及如何使 50 岁以后的每一天过得充实、健康和快活等最新前沿科学知识，包括高龄长寿人群的健康生活方式、形成男女健康－存活悖论的可能的社会和生物学原因、生物遗传和社会因素及其交互作用对健康长寿的影响，以及作者对未来人类健康长寿前景的展望，等等。

该书原作者卡雷·克利斯滕森教授是丹麦老龄化研究中心主任和丹麦双胞胎注册中心主任、欧盟 11 国老龄健康与遗传研究项目（Genetics Healthy Aging, GEHA）核心领导成员之一、美国老龄研究院健康长寿家庭研究网络核心领导成员。已在国际匿名评审学术期刊发表论文近 600 篇，顶级期刊 30 篇。2008 年荣获医学研究 Erhoff 奖，2010 年获遗传行为学 James Shields 纪念奖，2011 年获丹麦女王玛格丽特二世嘉奖，2016 年获益普生（IPSEN）基金长寿研究奖。卡雷·克利斯滕森教授研究领域广泛，包括遗传流行病学、双胞胎研究、老龄化进程、老年疾病、生育、出生畸形等。该书译者谭启华教授是著名老龄健康遗传流行病学研究专家，他的研究领域包括人口老龄化与健康长寿相关的遗传统计学和遗传流行病学，并将生物信息学引入人类复杂疾病研究中。谭启华教授自 2001 年

获南丹麦大学博士学位留校工作以来在国际期刊发表了近 200 篇学术论文，其中近半数为第一作者或通讯作者。该书译者李淑霞博士，先后从事医学生物化学教学及遗传学临床工作。自 2002 年起在南丹麦大学医学部从事关于代谢性疾病和老化的遗传学、基因组学以及表观基因组学等方面的科研工作并取得医学博士学位。

令人特别高兴的是，该书原作者和译者都是我们国家自然科学基金国际合作重点项目“健康老龄发展趋势和影响因素研究”（项目批准号：71110107025）的亲密合作者。我作为这一国际合作项目负责人，非常荣幸和高兴地向大家郑重推荐这一本凝聚了世界顶级科学家关于健康长寿多年研究心血并综合相关前沿学科知识的通俗易懂、图文并茂的科普读物，衷心希望所有父老乡亲 and 普天下朋友们都能从阅读这本科普读物中汲取丰富的科学知识营养，努力将每一天都过得充实、健康和快活，以实现国家兴旺发达、民族健康长寿的“中国梦”！

曾 毅

曾毅：北京大学国家发展研究院教授及北京大学瑞意高等研究所首席科学家；杜克大学医学院老龄与人类发展研究中心和老年医学部教授；德国马普研究院人口研究所杰出研究学者；荷兰皇家艺术与科学院外籍院士。

目 录

第一章 人类寿命 / 2

从 40 到 80 岁：纵观过去的 180 年 / 4

未来的人类寿命 / 6

第二章 伴随老化会发生什么？ / 14

生存力 / 16

体力 / 17

智力 / 24

个性与智慧 / 28

心境 / 28

第三章 衰老和长寿的性别差异 / 32

一个悖论 / 34

妻子的主意 / 38

男性自身的过错？ / 39

犹他州——男性的最佳去处？ / 42

俄罗斯——男性较差的选择？ / 44

应对逆境，还数女性 / 44

第四章 保持健康，直到下一个生日 / 46

如何健康地活到下一个生日？——公开的秘密 / 48

最重要的是什么？ / 53

更多其他因素？ / 55

应该怎么行动？ / 56

疾病筛查和治疗 / 59

什么是健康或可接受的健康？ / 64

长寿和优质的生活 / 64

能测出我的生物年龄吗？ / 68

估计年龄——“年龄写在脸上吗？” / 72

怎样才能看上去更年轻？ / 75

生物年龄和预期寿命重要吗？ / 78

第五章 未来知多少 / 82

对于健康和长寿，我们可以有什么样的期待？ / 84

年过五旬 / 90

50岁，人生之巅峰 / 91

50岁的性别差异 / 93

年过六旬 / 98

60岁，工作生活的下半曲 / 99

60岁是中年？ / 100

年过七旬 / 106

第一个“婴儿潮” / 108

从尘到石——历经150年 / 108

年过八旬 / 118

80岁，已不再是耄耋 / 119

永远不会太晚 / 119

年过九旬 / 126

90 岁，更多更健康 / 128

顽强的生存者 / 130

百岁老人 / 135

最顽强的生存者 / 136

活到 100 岁——女人的学科？ / 136

寿星们的生活方式 / 138

第六章 年过半百，展望未来 / 140

未来的寿星们 / 142

致谢 / 144

古人云『五十知天命』。而今却道

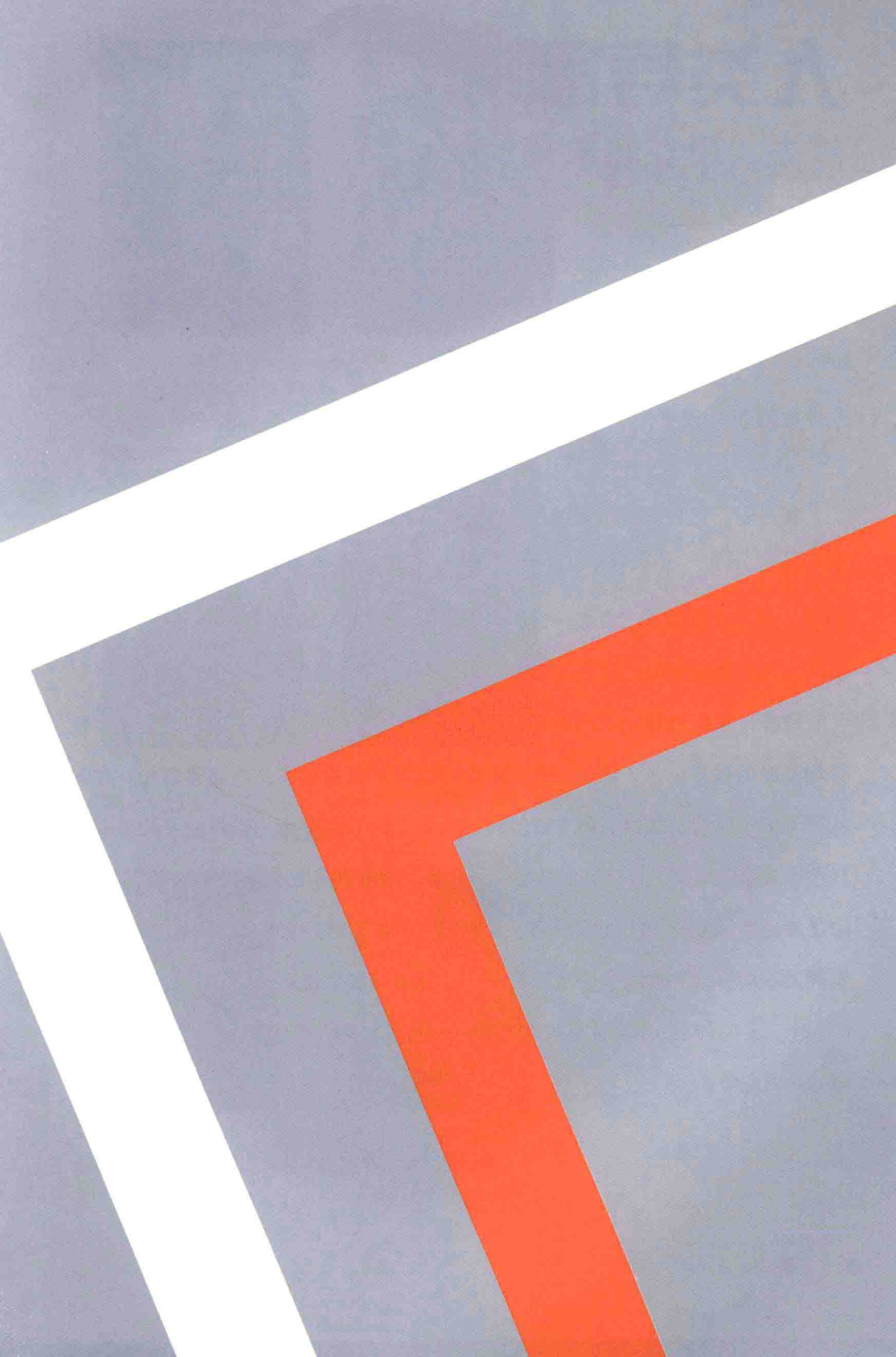
五十人生正午时，八十不再是耄耋

人类寿命

过去、现在和未来



第一章



人类寿命

过去、现在和未来

从 40 到 80 岁：纵观过去的 180 年

在丹麦，死亡率的国家统计数据始于 19 世纪 30 年代，那时的丹麦人平均寿命约为 40 岁。至今 180 年过去了，丹麦人的平均寿命也增长了一倍，即增至 80 岁，而且女性的平均寿命一直领先于男性。人类在 20 世纪取得了哪些伟大的成就，大家众说纷纭。其中人类期望寿命的大幅增加是最喜闻乐见的了。

现在，我们把目光投向世界，看看平均寿命的世界纪录是怎样的。在女性平均寿命的世界纪录（图 1）中，21 世纪以来一直是日本女性遥遥领先。我们从图 1 中可以看出在过去的 150 年间，人类女性平均寿命的世界纪录几乎遵循线性模式稳健增长，并且这个过程十分显著。这可不是个小数目，而是每年 2~3 个月的递增。这意味着，每活一年，我们的寿命在不知不觉中将延长 2~3 个月。也就是我们每过一周就几乎可以攒下一个周末。换个说法，如果我们晚上睡了 6 小时，这 6 小时将作为优惠被省下来——因为人类期望寿命的纪录以每天 6 小时的速度在增长。

从 19 世纪中期到现在， 西方国家人口的平均 寿命增加了一倍



丹麦前首相
索瓦尔德·斯陶宁，1873 年生
1931 年卒：58 岁



丹麦前首相
波尔·尼鲁普，1943 年生
2002 年卒：59 岁



作家
汉斯·克里斯汀·安徒生，
1805 年生；1869 年卒：64 岁



作家
克劳斯·瑞福博，1931 年生
2005 年卒：74 岁

平均寿命的增加最初是由于儿童和青少年死亡率的下降，但自第二次世界大战以来，平均寿命的上升则主要是由老年人的死亡率降低所驱动。中老年人生存状况改善对此有显著的影响。今天对于 80~90 岁的人来讲，死亡年度风险只是第二次世界大战



演员
露易丝·海博格，1812 年生
1882 年卒：70 岁



演员
吉特·诺比，1935 年生
2013 年卒：77 岁

左侧是两组丹麦中老年名人照片，相似的年龄前后间隔了百余年，看上去是否有所不同？