

# 百岁寿星趣谈

主 编 曾尔亢 张揆一

副主编 陈世蓉 秦惠基

编 者 (按姓氏笔划为序)

叶 波 向光盛 张揆一

陈世蓉 李淑梅 吴宝芝

赵要武 秦惠基 覃 萍

曾尔亢

湖北科学技术出版社

# 《生命·健康·长寿 10 万个为什么》

## 丛书编委会

总 顾 问 陈敏章 中华人民共和国卫生部部长  
何界生 中华人民共和国卫生部副部长  
裘法祖 同济医科大学名誉校长

主 编 刘树茂 同济医科大学教授  
何传盛 同济医科大学特约编审  
张揆一 同济医科大学编审

副 主 编 薛德麟 同济医科大学教授  
文历阳 同济医科大学教授  
周俊安 同济医科大学教授  
洪光祥 同济医科大学附属协和医院教授  
钟瑞胜 同济医科大学附属同济医院教授  
曾繁典 同济医科大学基础医学部教授  
陈世蓉 同济医科大学公共卫生学院教授

顾 问 (按姓氏笔划为序)

方天人 武汉市卫生局局长  
王凤兰 卫生部妇幼司司长  
王立忠 卫生部人事司司长

430/07

|     |            |
|-----|------------|
| 牛福康 | 卫生部保健局主任医师 |
| 朱庆生 | 卫生部计财司司长   |
| 刘海林 | 卫生部教育司司长   |
| 迟宝兰 | 卫生部医政司司长   |
| 李恢樵 | 武汉市卫生局原局长  |
| 李清泉 | 湖北省卫生厅厅长   |
| 肖梓仁 | 卫生部科技司司长   |
| 晏美华 | 黄石市卫生局局长   |
| 戴志澄 | 卫生部防疫司司长   |

**编 委** （按姓氏笔划为序）

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 文历阳 | 刘树茂 | 朱长庚 | 何传盛 |
| 李国光 | 李国成 | 李绍先 | 李雍龙 |
| 肖澍荣 | 张 伟 | 张揆一 | 陈学敏 |
| 陈世蓉 | 陈荣安 | 林光生 | 周俊安 |
| 周韞珍 | 罗端德 | 洪光祥 | 钟瑞胜 |
| 黄承钧 | 龚非力 | 崔伊薇 | 顾美姣 |
| 曾尔亢 | 曾繁典 | 舒家振 | 薛德麟 |

|             |     |               |
|-------------|-----|---------------|
| <b>出版策划</b> | 邱久钦 | 湖北省新闻出版局副局长   |
|             | 田胜立 | 湖北省新闻出版局副局长   |
|             | 赵守富 | 湖北科学技术出版社社长   |
|             | 叶生刚 | 原湖北科学技术出版社总编辑 |

## 序

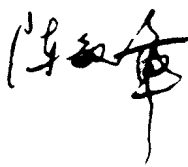
《10万个为什么》丛书在人民群众中享有崇高的威信，它对普及科学知识起到了不可估量的作用。但是，缺少以《生命·健康·长寿》为主题的这类丛书，为了提高全民族的健康保健知识水平，适应我国人民日益增长的医疗保健的需求，我们请同济医科大学有关学科的专家、教授编写了这套科普丛书。这对于普及医学科学知识，提高人民大众的自我保健、自我医疗、自我养生的技能，为读者提供保健咨询，使其在心理上、生理上和社会交往上保持健康，以充沛的精力和健壮的体魄投身于祖国的现代化建设，具有十分重大的意义。

本丛书有四个特点：一是充分体现了主题：书中一律采用了为什么、什么是、是什么、怎么样、怎么办等问答式，回答了广大读者最为关切的有关生命、健康、长寿等问题。二是突出了新颖性和先进性：丛书反映了医药卫生各学科中最常见、最先进、最重要和最有影响的内容。三是具有针对性和群众性：丛书以通俗易懂的语言叙述，选题大多数是从群众中来，

文字简短、明了，融针对性、实用性、知识性、科学性、通俗性和趣味性于一体，使大家看得懂，用得上，乐意看，读后既可获得知识，又知道如何用。四是全书从受孕、出生、婴幼儿、青少年到中老年，从基础医学到临床医学，从医到药，从防到治，既系统、全面、容量大、高度网络化，各分册又具有相对的独立性，便于阅读和查检。

本丛书适于具有初中以上文化程度的工农商学兵群众阅读。它既可作为家庭保健常备案头读物，也可以作为健康教育、中小学生卫生教育、家庭教育、成年和老年大学医学教育的参考教材。

本套丛书的编辑出版，涉及面广，可能存在一些不足，甚至错误，殷切地期望广大读者提出宝贵意见，以便再版时改正。



1993年4月

## 前 言

现代老年学研究表明,大自然赋予人类的最高寿命可望活到百岁以上,达到115~120岁。然而目前绝大多数人未能达到这一寿限,一般国家和地区居民的平均寿命在70~80岁之间,有的甚至更低。这是什么原因呢?简单地讲,一是生理性的衰老进程未能得到有效地控制,不像百岁老人那样,具有衰老速度较慢的体质;二是病理性衰老的危害,各类老年性疾病加速了衰老进程。这是本书所要论述的内容。另外,我们又列举了一些百岁寿星存在的事实,从理论到实践上说明了人类活到百岁是完全可能的。并指出人类寿命受到多种因素联合作用的影响。欲达到健康长寿,必须因人而异地采取综合性措施和对策。

本书采用问答式,针对现代老年医学中有关百岁老人的主要问题,应用国内外最新资料,结合编者的实践经验编写而成。普及老年保健知识,既是老年人健康长寿的需要,也是国家和社会的需要。为了使越来越多的老年人具有老当益壮的体魄,健康愉快的精神,活到百岁,特约请有关同道、专家教授编写了这一分册。其中第一章由曾尔亢、向光盛、李淑梅、赵要武编写,第二章由曾尔亢、叶波、覃萍编写,第三章由曾尔亢、吴宝芝、陈世蓉编写,第四章由秦惠基编写,第五章由张揆一编写。以此书献给中老年人,老年人和长寿老人。由于我们水平有限,不足之处在所难免,敬请读者、同道指正。

曾尔亢 张揆一

1993年2月

# 目 录

## 一、人类本应活到百岁

1. 为什么说研究健康长寿是现代医学的一项重要任务? ... 1
2. 为什么说我国老年人口倍受世界关注? ..... 2
3. 为什么说大自然赐于人类的最高寿命为 115~120 岁? ... 2
4. 长寿老人的年龄是怎样划分的? ..... 3
5. 长寿地区与非长寿地区的划分标准是什么? ..... 4
6. 什么叫做“老年型地区”? ..... 5
7. 我国百岁老人知多少? ..... 6
8. 人类迄今为什么绝大多数活不到 100 岁? ..... 7
9. 健康老年人的标准是什么? ..... 7
10. 什么叫做平均寿命直角化? ..... 8
11. 什么叫做寿命三角形? ..... 9
12. 什么叫做寿命锥体? ..... 10
13. 什么叫做“海弗里克极限”? ..... 10
14. 什么叫做“巴风系数”? ..... 11
15. 为什么古人命短今人寿长? ..... 12
16. 为什么女性寿命比男性长? ..... 12
17. 男性老人同样可以活到百岁吗? ..... 13
18. 为什么百岁老人大多出生于高寿家族? ..... 14

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 19. 为什么体力劳动者较为健康长寿? .....       | 14 |
| 20. 脑力劳动者能像体力劳动者一样健康长寿吗? .....  | 15 |
| 21. 为什么山区和海滨的长寿老人多? .....       | 16 |
| 22. 大城市的老年人也能高寿吗? .....         | 17 |
| 23. 广西巴马“长寿山乡”有什么特色? .....      | 17 |
| 24. 优生对人体健康长寿有什么影响? .....       | 18 |
| 25. 生物的寿命与其生活的环境有什么关系? .....    | 19 |
| 26. 为什么说环境污染会影响人类的寿命? .....     | 20 |
| 27. 评价老年化社会的指标是什么? .....        | 21 |
| 28. 人类社会老龄化的原因是什么? .....        | 22 |
| 29. 社会老龄化的对策是什么? .....          | 22 |
| 30. 你知道现在国际社会老龄化水平吗? .....      | 23 |
| 31. 婚龄、育龄以及近亲婚配对于寿命有什么影响? ..... | 24 |

## 二、老年人的身心变化

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. 老年人的衰老变化包括哪些方面? .....    | 26 |
| 2. 老年人的细胞和细胞间质有些什么变化? ..... | 27 |
| 3. 老年人的神经系统有什么变化? .....     | 28 |
| 4. 老年人心血管功能有什么变化? .....     | 29 |
| 5. 老年人呼吸功能有什么变化? .....      | 30 |
| 6. 老年人消化功能有什么变化? .....      | 31 |
| 7. 老年人泌尿系统有什么变化? .....      | 32 |
| 8. 老年人生殖器官有什么变化? .....      | 32 |
| 9. 老年人的内分泌腺体有什么变化? .....    | 33 |
| 10. 老年人为什么容易骨折? .....       | 34 |
| 11. 老年人的关节有什么变化? .....      | 35 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 12. 为什么老年人的皮肤变化是衰老的一面镜子? ..... | 36 |
| 13. 老年人的血液变化说明什么? .....        | 37 |
| 14. 老年人的机体代谢有什么特点? .....       | 37 |
| 15. 高龄老人的感觉和知觉有什么特点? .....     | 38 |
| 16. 高龄老人的记忆有什么特点? .....        | 39 |
| 17. 老年人的智力有什么变化? .....         | 40 |
| 18. 长寿老人的人格有什么表现? .....        | 40 |
| 19. 高龄老人的性格特征是什么? .....        | 41 |
| 20. 为什么说人到晚年还具有创造力? .....      | 43 |
| 21. 判断老年人行为能力老化的标准是什么? .....   | 43 |
| 22. 老年人心理变化有些什么表现? .....       | 44 |
| 23. 长寿老人易产生哪些消极情绪? .....       | 45 |
| 24. 长寿老人为什么会有恐惧感? .....        | 46 |
| 25. 高龄老人没落感的实质是什么? .....       | 47 |
| 26. 高龄老人为什么会产生轻生感? .....       | 47 |
| 27. 老年期为什么会出现习惯上的不适应? .....    | 48 |
| 28. 老年期思想上的不适应有何表现? .....      | 49 |
| 29. 老年期为什么会有人际关系上的不适应? .....   | 50 |
| 30. 老年人情绪上的不适应有何表现? .....      | 50 |
| 31. 性格与老年人的健康有何关系? .....       | 51 |
| 32. 百岁老人的心理需求是什么? .....        | 52 |
| 33. 百岁老人心理卫生的基本要求是什么? .....    | 53 |
| 34. 高龄老人怎样维护心理健康? .....        | 54 |
| 35. 老年人心理健康的标准是什么? .....       | 55 |
| 36. 为什么说乐观是人类延年的护身法宝? .....    | 56 |
| 37. 催人精神衰老的主要原因是什么? .....      | 57 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 38. 为什么说良好的心理状态有利于健康长寿? ..... | 58 |
| 39. 为什么豁达乐观有利于身心健康? .....     | 58 |

### 三、怎样才能活到百岁

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. 为什么说健康长寿取决于自己? .....     | 60 |
| 2. 人类健康长寿公式说明什么? .....      | 61 |
| 3. 健康长寿有什么诀窍吗? .....        | 61 |
| 4. 为什么自知其乐者长寿? .....        | 62 |
| 5. 长寿老人的饮食营养应注意些什么? .....   | 63 |
| 6. 限食为什么能长寿? .....          | 64 |
| 7. 为什么合理饮食可以延缓衰老? .....     | 65 |
| 8. 为什么绝对素食弊多利少? .....       | 66 |
| 9. 饮用牛奶应注意什么? .....         | 67 |
| 10. 为什么酸奶能防衰老、抗疾病? .....    | 68 |
| 11. 为什么老年人不宜饥饿或饱餐后洗澡? ..... | 69 |
| 12. 老年人定时饮水有什么好处? .....     | 69 |
| 13. 为什么维生素E能抗衰老? .....      | 70 |
| 14. 为什么饮茶可防治疾病? .....       | 71 |
| 15. 饮用发酵乳品能达到健康长寿吗? .....   | 72 |
| 16. 超氧化物歧化酶为什么能抗衰老? .....   | 72 |
| 17. 什么样的微量元素有助于健康长寿? .....  | 73 |
| 18. 为什么低温可以延长寿命? .....      | 75 |
| 19. 什么是高龄老人的健康监护? .....     | 75 |
| 20. 为什么久坐易早衰? .....         | 76 |
| 21. 为什么懒惰催人老、勤奋人寿高? .....   | 77 |
| 22. 为什么常梳头有益健康? .....       | 77 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 23. 延缓大脑衰老的 10 项措施是什么? .....  | 78 |
| 24. 为什么自我保健应从中年期开始? .....     | 79 |
| 25. 为什么社交活动有利于健康长寿? .....     | 80 |
| 26. 为什么老年人讲究衣着打扮可延年益寿? .....  | 81 |
| 27. 为什么经常活动能增进健康长寿? .....     | 82 |
| 28. 为什么适度锻炼可以延缓衰老? .....      | 82 |
| 29. 为什么自卑是早衰的催化剂? .....       | 83 |
| 30. 为什么夫妻恩爱有助于健康长寿? .....     | 84 |
| 31. 为什么提倡老年人丧偶后再婚? .....      | 85 |
| 32. 为什么应用免疫工程能达到健康长寿? .....   | 86 |
| 33. 为什么免疫功能失调会影响正常寿命? .....   | 86 |
| 34. 为什么保护脑功能对健康长寿有重要意义? ..... | 87 |

#### 四、老年人常见病、多发病防治

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 1. 老年人疾病有什么特征? .....                  | 89 |
| 2. 什么样的老年人易得危重疾病? .....               | 90 |
| 3. 老年人身上并存的常见病有哪些? .....              | 90 |
| 4. 什么样的疾病只见于老年人? .....                | 90 |
| 5. 哪些老年病可能不出现特异症状? .....              | 91 |
| 6. 为什么治疗老年病时必须十分慎重,应遵循哪些<br>原则? ..... | 92 |
| 7. 老年人常患疾病分多少类? .....                 | 92 |
| 8. 老年用药有什么特点? .....                   | 93 |
| 9. 什么药老年人应特别慎重? .....                 | 94 |
| 10. 老年人用药要注意些什么? .....                | 95 |
| 11. 老年人常用哪几种药? .....                  | 95 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 12. 什么叫老年性痴呆? .....          | 96  |
| 13. 怎样防治老年性痴呆? .....         | 97  |
| 14. 怎样防治老年期忧郁症? .....        | 97  |
| 15. 为什么老年人容易中风? .....        | 98  |
| 16. 有哪些因素容易诱发中风? .....       | 99  |
| 17. 哪些老年人易患中风? .....         | 99  |
| 18. 中风有没有预兆? .....           | 100 |
| 19. 怎样处理脑中风的老年人? .....       | 100 |
| 20. 脑中风可以预防吗? .....          | 101 |
| 21. 为什么说高血压病是长寿的大敌? .....    | 101 |
| 22. 什么叫动脉粥样硬化? .....         | 102 |
| 23. 什么叫高脂血症? 怎样预防? .....     | 102 |
| 24. 为什么老年人多患冠心病? .....       | 103 |
| 25. 为什么老年人患冠心病容易忽略? .....    | 104 |
| 26. 为什么老年人易患呼吸道疾病? .....     | 104 |
| 27. 老年人感冒有什么特点? .....        | 105 |
| 28. 慢性支气管炎为何多见于老年人? .....    | 105 |
| 29. 为什么老年肺炎易患不易治? .....      | 106 |
| 30. 什么原因可引起老年人哮喘? .....      | 106 |
| 31. 为什么说老年人胸痛不一定是心脏病? .....  | 107 |
| 32. 为什么老年人多便秘? .....         | 108 |
| 33. 为什么对老年人急腹症处理要特别积极? ..... | 108 |
| 34. 为什么老年人易患糖尿病? .....       | 109 |
| 35. 老年人糖尿病有什么特点? .....       | 109 |
| 36. 为什么说老年人肥胖并不等于“发福”? ..... | 110 |
| 37. 为什么老年人的前列腺会肥大? .....     | 111 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 38. 老年人小便带血多是什么病？ .....      | 111 |
| 39. 为什么老年妇女易患外阴瘙痒？ .....     | 112 |
| 40. 为什么说绝经后阴道出血是危险的信号？ ..... | 113 |
| 41. 为什么老年人易骨折？ .....         | 113 |
| 42. 老年人骨折有什么特点？ .....        | 114 |
| 43. 老年人骨折最常发生在哪个骨头？ .....    | 114 |
| 44. 为什么老年人多驼背？ .....         | 115 |
| 45. 老年人发现骨头上长了骨刺怎么办？ .....   | 115 |
| 46. 为什么老年人常诉关节痛？ .....       | 116 |
| 47. 为什么老年人常患腰腿痛？ .....       | 117 |
| 48. 为什么老来易泪？ .....           | 117 |
| 49. 为什么老年人的黑眼珠上常长白圈？ .....   | 118 |
| 50. 老年人致盲的主要原因是什么？ .....     | 118 |
| 51. 老年人突然失明的原因是什么？ .....     | 119 |
| 52. 为什么老年人易患青光眼？ .....       | 119 |
| 53. 为什么老年人患癌症的发病率较高？ .....   | 120 |
| 54. 为什么老年人会长“寿斑”？ .....      | 121 |

## 五、百岁寿星经验趣谈

### (一) 国外百岁老人趣事集锦

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. 谁是百岁足球迷？ .....      | 122 |
| 2. 谁是百岁登山人？ .....      | 122 |
| 3. 谁是世界最老的免费旅游者？ ..... | 123 |
| 4. 谁是百岁洗衣工？ .....      | 123 |
| 5. 谁是百岁求婚者？ .....      | 124 |
| 6. 谁是百岁新郎官？ .....      | 124 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 7. 谁是百岁孪生姐妹? .....           | 125 |
| 8. 谁是百岁出新牙 10 颗的老妇? .....    | 125 |
| 9. 谁是百岁心脏手术的病人? .....        | 126 |
| 10. 美国两对寿星夫妻是谁? .....        | 126 |
| 11. 谁是百岁女作家? .....           | 127 |
| 12. 罗马尼亚帕塞列老奶奶有多少个后代? .....  | 127 |
| 13. 前苏联瓦纳恰老人的长寿奥秘是什么? .....  | 128 |
| 14. 什么是高加索地区百岁老人的长寿经? .....  | 129 |
| 15. 什么是日本百岁老人的养生之道? .....    | 131 |
| 16. 日本 8 名百岁老人的长寿秘密何在? ..... | 133 |
| 17. 国外百岁寿星夫妻知多少? .....       | 135 |

## (二)我国历史名人养生精髓

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 18. 中国养生学的祖师是谁? .....      | 136 |
| 19. 什么是孔子的养生经? .....       | 137 |
| 20. 什么是名医扁鹊的特异功能? .....    | 139 |
| 21. 什么是神医华佗的五禽戏? .....     | 140 |
| 22. 什么是圣医张仲景的养生妙道? .....   | 142 |
| 23. 为什么曹操晚年能够延寿? .....     | 144 |
| 24. 什么是葛洪的养生术? .....       | 145 |
| 25. 什么是孙思邈的养生十要? .....     | 147 |
| 26. 什么是孙思邈的“十二少”养生法? ..... | 149 |
| 27. 我国的长寿女皇何以得高寿? .....    | 150 |
| 28. 什么是白居易的养生之道? .....     | 151 |
| 29. 什么是苏东坡的食疗健美妙方? .....   | 153 |
| 30. 什么是陆游的长寿经? .....       | 154 |
| 31. 什么是乾隆皇帝的养生术? .....     | 155 |

### (三)我国寿星地区长寿真谛

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 32. 我国历史上的长寿乡在哪里? .....        | 156 |
| 33. 半个世纪无人死亡的长寿村在哪里? .....     | 158 |
| 34. 我国百岁老人最多的地区在哪里? .....      | 158 |
| 35. 新疆百岁老人为何如此多? .....         | 161 |
| 36. 巴马何以寿星多? .....             | 162 |
| 37. 为什么琼州寿星多? .....            | 164 |
| 38. 安徽百岁寿星的经验是什么? .....        | 165 |
| 39. 上海 20 位百岁老人的长寿经是什么? .....  | 166 |
| 40. 南通市百岁老人的长寿经是什么? .....      | 167 |
| 41. 天津市 27 位百岁老人有什么特征? .....   | 168 |
| 42. 溆浦县 8 位百岁老人的长寿奥秘是什么? ..... | 169 |
| 43. 慈溪县 14 位百岁寿星的秘诀何在? .....   | 171 |
| 44. 瑶山寿星何其多? .....             | 172 |

### (四)我国百岁寿星晚年情趣

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 45. 谁是百岁书法家? .....                 | 173 |
| 46. 谁是百岁弈棋王? .....                 | 174 |
| 47. 谁是读书的寿星? .....                 | 175 |
| 48. 谁是浏阳河乡的老寿星? .....              | 175 |
| 49. 谁是体健惊人的百岁寿星? .....             | 176 |
| 50. 谁是四川的 110 岁的女寿星? .....         | 177 |
| 51. 谁是湖南的寿星王? .....                | 178 |
| 52. 上海金婚佳侣的佼佼者是谁? .....            | 179 |
| 53. 我国戏曲舞台上年龄最高者是谁? .....          | 180 |
| 54. 蒙古族女寿星白艮针何以得高寿? .....          | 182 |
| 55. 百岁中医 <u>陈照</u> 的长寿秘诀是什么? ..... | 183 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 56. 许德珩何以活到百岁? .....        | 184 |
| 57. 106 岁的徐桂英有何不衰之道? .....  | 186 |
| 58. 百岁大学生钱立坤的“三动”是什么? ..... | 187 |
| 59. 105 岁的陈椿有什么养生之道? .....  | 188 |
| 60. 101 岁的芮华英有啥长寿秘诀? .....  | 190 |
| 61. 辛亥老人喻育之高寿的原因何在? .....   | 191 |

## 一、人类本应活到百岁

### 1. 为什么说研究健康长寿是现代医学的一项重要任务？

自 20 世纪 50 年代以来,随着全球性的人口老年化趋势的日益发展,世界卫生组织和各国政府,尤其是人口老年化程度较高的国家与地区,逐步认识到建立与发展研究健康长寿机构的重要性,并将健康长寿课题作为现代医学研究的一项重要任务。据联合国调查,1950 年全世界 60 岁以上的老年人口约有 2 亿,1975 年上升到 3.5 亿,预计到 2000 年将增加 5.9 亿,到 2025 年可达 11 亿。此时,全世界老年人口将占总人口的 13.7%,1950~2025 年,全世界总人口将增加 2 倍多,即从 25 亿上升到 82 亿,而老年人口增加 4 倍多,即从 2 亿上升到 11 亿。若按 60 岁以上老年人占总人口的 10% 定为老年人口型,届时就会出现全球人口老年化。但是,目前世界范围人口老年化水平发展是不平衡的,现在有些发达国家或地区,老年人口已达 10% 以上,甚至更高;而发展中国家一般不到 10%,但其上升趋势都比总人口增长速度快。可见目前世界上有些国家或地区已达人口老年化,有的正走向人口老年化。这对老年人本身、对社会、对国家、对家庭都带来一系列新问题。为了适应这一发展的趋势,促进越来越多的老年人健康长寿,必须开展广泛的研究。