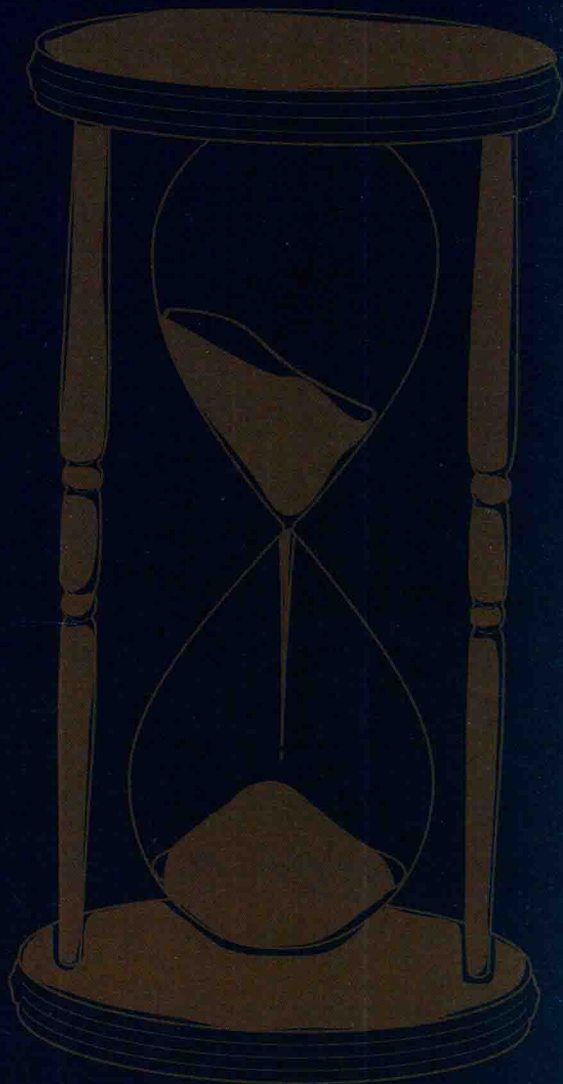


如何去

长寿的想象、隐情及智慧

常青 著

指点医生不能教你的思考
揭开对医疗和养生的迷思



山西出版传媒集团



山西人民出版社

如何去

长寿的想象、隐情及智慧

常青 — 著



山西出版传媒集团



山西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何老去：长寿的想象、隐情及智慧 / 常青著. ——
太原：山西人民出版社，2017.1
ISBN 978-7-203-09811-9

I. ①如… II. ①常… 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 (2016) 第 292143 号

如何老去：长寿的想象、隐情及智慧

著 者：常 青

责任编辑：贾 娟

选题策划：北京汉唐阳光

出 版 者：山西出版传媒集团·山西人民出版社

地 址：太原市建设南路21号

邮 编：030012

发行营销：010-62142290

电 话：0351-4922220 4955996 4956039

0351-4922127 (传真) 4956038 (邮购)

E-mail: sxskcb@163.com (发行部)

sxskcb@163.com (总编室)

网 址：www.sxskcb.com

经 销 者：山西出版传媒集团·山西新华书店集团有限公司

承 印 者：北京玺诚印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：150千字

印 数：1-10000 册

版 次：2017年1月第1版

印 次：2017年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-203-09811-9

定 价：32.00元

如有印装质量问题请与本社联系调换

目录

第一章

重新定义的中年和老年

一 迈过 80 岁的门槛	003
二 曾经的生命很短暂	006
三 生存曾经只是一场机遇游戏	011
四 延长寿命，延长了什么？	014
五 延缓了死亡，并没有延缓衰老？	019
六 一个人多老，会被认为是老者	022
七 医学已经进步到，再没有人是健康的了	029

第二章

那些养生派焦虑分子

一 复壮手术，让叶芝成为“腺体老人”	046
--------------------	-----

二	秘方，连内衣的穿法都包括其中	051
三	我们愿意相信那些人瑞故事	056
四	所吃之物，与八百万种跑法	061
五	数万种扰乱方向的书，以及帮我们 做判断的广告	070

第三章

别让我在晚年把诗兴丢光

一	变老的那一刻，每次一点点	086
二	别让我在晚年把诗兴丢光	094
三	老人曾经的优势：时间的老伙伴	103
四	别让我为暮年羞愧难当	111
五	职场缘、家庭缘一起断开之后	119

第四章

衰老是一盘大杂烩

- 一 衰老是一支谜语变奏曲 135
- 二 医学学科之中的“灰姑娘” 138
- 三 看起来非常复杂的衰老研究 144
- 四 “牺牲小我，完成大我”？ 150
- 五 在生活圆满与工作圆满之间，被迫抉择？ 154
- 六 关于衰老的七环游戏 162

第五章

父亲的脑、时间感和记忆

- 一 一份夹在情人节包裹中的报告 173
- 二 一路失去的艺术 178

三	不同于水螅，我们必朽但拥有记忆	183
四	“失去秩序的云堆”里与父亲共写	188
五	“时间飞速战车”，把未来拉近当前	193

第六章

想象活到 100 岁

一	看向 2029 年人类永生的可能？	211
二	人类最深刻的限制，是我们的生命长度	216
三	永生之城的一棵杏树的躯干	222
四	为什么他只想活到 75 岁？	233
五	一些更多更广的问题	238
六	模糊地老去	244

第一章

重新定义的中年和老年

一 迈过 80 岁的门槛

医学院毕业那一年，我的博士论文是在北京协和医院的眼科做的一个与眼睛有关的课题。

当时年轻，只是就眼睛研究眼睛。在小说《九月里的三十年》里，记录了一些熟悉的场景。深夜坐着一辆空空的公共汽车去屠宰场，穿着门口的工作高靴进入操作间，请操刀师父取出六对猪眼睛，放进冰盒。一路小跑，在黑夜中，如同科幻小说中的神秘角色，穿越寂静、已无人迹的马路，穿过协和医院老楼黝黑的地下室，一人在幽暗的实验室中面对猪眼睛，分离视网膜色素上皮细胞。身边是平克·弗洛伊德乐队的音乐，彻夜陪伴。

当时做的实验，是与眼睛的黄斑变性有关。年龄相关的黄斑变性——AMD（Age-related Macular Degeneration）。随着年龄的增加，光线持续的刺激，视网膜色素上皮细胞中的端粒酶会越来越短，与视力衰退有关，与衰老相关。

这是我第一次如此近距离地接近“衰老”——从细胞的

水平，研究到端粒酶 DNA 的表达。这是我与老年有关的最初科学体验。

几年前，我的外婆去世，其时 100 岁。她的身份不仅是我的外婆，还是一位写进某个官方名单的“长寿老人”。我的老家，是以百岁老人居多的长寿之乡。外婆是我见到的身边第一个百岁老人，据说在一百岁生日那天，当地会有官方派人带着一台彩电上门庆贺。她之前嘴里叨叨一句话：千万挺住，别在庆贺的现场挂了。

中国的春节团聚，是一个几乎最深切核算人的具体年龄的场景。回头再看看我的一堆亲戚中，不乏已过 80 岁，还能早起锻炼、健步如飞的人。每当春节团聚，问起具体年龄，才会惊觉眼前的 80 岁老人，真的与儿时所见 80 岁老人的面目不太一样，似乎有一双大手在空中涂抹，让衰老变得模糊，让年龄变得不那么如时钟刻度般工整。

看来，不只是统计数字显示，长寿确切、真实地发生在身边。

有一天，我读到这样的新闻，已是稀松平常。其时，我在书店里随便逛，刚路过一整桌“重点推介”，都是与人工智能、奇点来临有关的书籍。

据《每日电讯报》报道，耶路撒冷的希伯来大学历

史学教授 Yuval Noah Harari 提出，富人们正在试图把自己变成一种半机械人。如果成功，这将是生物学史上的重要的革命。Harari 教授认为，人类的欲望是无止境的，对任何现有的事物都不会满足，人们对待自身条件就和对 iPhone 一样，一旦对其不满，就会想办法去升级。并且他认为在未来 200 年左右，人类会把自己升级到不可消亡的存在。在未来，人们会通过生物控制或者基因工程等高科技把自己变成一半是有机物、一半是无机物的半机械人，这种半机械人会全知全能，甚至能掌握自己的生死。生物的出现已经有 40 亿年的历史，一个物种出生即会消亡似乎是亘古不变的事实。人类文明里不断出现神鬼，也是人类希望生命会有无穷延续的一种表现，而近一两个世纪，科技飞速发展，人们对神灵的依赖也在减弱，最近一项研究表明，21 世纪的年轻人中，66% 已经没有宗教信仰。如果半机械人真的试验成功，那么宗教、金钱、人权、情感等一切人类属性都将岌岌可危。Harari 教授说，按照如今的科技发展速度，死亡只不过是一个有待解决的技术问题。

这位 Yuval Noah Harari 教授出现在 TED 上的一段著名演讲，题目是——《何以解释人类的崛起？》（*what explains the rise of humans?*）。

隔天，我知道了一个新名词：超人类主义（transhumanism），指的是：运用科学理性和前沿科技，攻克人类自身某些条件的局限，以彻底提升人类的“生活品质”。包括运用最新的前沿技术来治疗衰老、提升人类的智力。至于是什么样的“生活品质”？此处应该用引号先括起来，这本书将一层层剥开，深入细究。

从前，“年老”是世间永恒秩序的一个神秘的必要部分。

现在，它逐渐被一种世俗、科技和个人主义的“年老”所取代。

从前，人获得愈来愈长的老年，是文明的产物，物种的存续并不需要老年也不必有这个阶段。如台湾作家唐诺所说。

现在，医疗是一种信息科技，指数级增长，纳米机器人将超越生物学。到 2029 年，人类将抵达一个临界点，开始走向永生的可能。因为人类所有的限制中，最深刻的限制是“生命长度”的限制。如美国奇点大学校长雷·库兹韦尔（Ray Kurzweil）所说。

二 曾经的生命很短暂

《皆大欢喜》中第二幕第七场，莎士比亚借由人物杰奎斯的口吻，把人生比喻为七个阶段：婴儿、学童、年轻恋人、

军人、法官、退休者、衰弱的老人……

大千世界是个舞台，
所有男男女女不外是戏子；
各有登场和退场，
一生扮演着那么些角色，
七样年龄分七幕，首先是婴儿，

……

最后一场戏 ——
结束这变化莫测的戏剧的一场 ——
是再来的幼稚，全然的健忘，
没牙齿，没眼力，没口味，没一切。

最后这个阶段“衰弱的老人”，莎士比亚的描述是：二度婴孩时代，无意识，没牙齿，看不见，食不知味，一无所有。

似乎从远古起，这就是我们人类的处境：年岁短暂、稍纵即逝、白驹过隙……我们倾慕那些比我们的短暂年岁要久远的东西：大自然中经由地壳运动和时间雕刻之下的山水和峡谷，一栋有历史的教堂或是寺庙，一则代代传读的神话，一件经年流传的古董……

有很长一段时间，能完整地走完莎士比亚笔下七个人生阶段的人，并不多见。

在石器时代，大多数婴儿活不到一两岁就死去了。人类的平均预期寿命可能低于 20 岁。

当罗马帝国在公元第一个千年的第一个世纪达到鼎盛之时，预期寿命也只进步到 25 岁。

到了中世纪，在第二个千年的第一个世纪，人类的预期寿命大约是 30 岁。

文艺复兴时，达到 35 岁。

在还不算太久远的上个世纪之前，生命短暂，人们以相应态度面对，以接受“生之为人”无法避免的衰老与死亡，接受自己的肉体朽坏的宿命。

据传 19 世纪初，一位爱丁堡精算师本杰明·冈珀茨（Benjamin Gompertz）建立了一个方程式，当时被保险公司用来算生命寿险。根据这个方程式所画出的图，在当时被称为死亡斜率。生物学家用这个方程式，来描述动物和人类的生长率和衰老率。20 世纪统计学的奠基人卡尔·皮尔逊（Karl Pearson），一位有创意的英国统计学家，授权一位画家，以图画表现这个方程式，皮尔逊称之为《生命之桥》。画中是这样描绘的：

人们正在过桥，途中经历很多危险。

最初一个新生婴儿，面临着被从其祖先遗骨上纷纷落下

的骷髅所击中的危险。这形象地描绘了婴儿出生前，遗传病所带给他们的伤害。

长大的孩子们，毫无痛苦地大步过桥时却遇到了新危险：一伙狙击手占据前方，乱射他们，武器都是潜在致命的，随着在桥上一步步行进，武器变得越来越精锐，起初是弓箭，而后是马克沁机枪（一种水冷却机枪），接着是老式大口径短枪，瞄准过桥人的最后一把代表了当时那个年代命中率最高的枪——温切斯特连发步枪。

即使开始侥幸没被打倒的人，最终也难逃厄运，因为桥并没有连接彼岸，所有人都坠入阴间，显然，这是一座有去无回的桥！

.....

这幅画形象地展示给人们：人生日益变得风险重重，即便我们的生命能够延长，生命之桥的跨距会更大，但仍通不到彼岸，无论那个所谓的“彼岸”是什么，在何方。

当然，这幅画还有一个意图：人们并非只是死于衰老本身，“死亡斜率”其实反映了所有致命疾病的总和。在后面，我们会谈到。

在中国，各时期的平均寿命是这样的：夏代 18 岁，唐朝 27 岁，民国时期 35 岁，1981 年 68 岁，2005 年 72 岁。

来自中国历史文字的直接证据，至少到商代，老人已有专属的造字，当时的“老”字，象形地用一个披着头发、样

子有点狼狈的人形。和老人相关的文字只寥寥几个，和幼儿的“子”形相关的文字则非常多。台湾作家唐诺，对此有一段有意思的解读：两者的文字比例悬殊，文字的数量多寡，“通常直接说明了它在人现实生活里的分量和范畴”。

暂先搁置“生命之桥”究竟能有多长的问题，如下的数字，至少向我们展示了自 19 世纪，它开始渐渐延长。而那渐渐开始延长的寿命，也改变着人们的生活：大约从 1840 年起，人的预期寿命平均每年增加 3 个月。

1900 年，美国新生儿的预期寿命约为 47 岁。到 1930 年，增加到 60 岁；1960 年，70 岁；到 1990 年，75 岁。现在，这个数字是 79 岁。美国不算世界最高，最高的是日本——84 岁。预计到本世纪中，美国人的预期寿命将达 88 岁，21 世纪末将是 100 岁。

仅仅在过去的 20 世纪一百年内，增加了近 30 岁，人类的预期寿命第一次增长得如此迅猛。从不可想象，到渐怀期待，有生之年内我们就能延长自己的寿命。自 1960 年，全球百岁老人的数目，每隔十年会翻一倍。

似乎可以这么说，即便没有灵药，我们也会迎来一个新的时代。

但这个时代具体是什么？长寿时代？模糊地老去、后半段生命线渐渐延长的时代？

这正是这本书想探讨的问题，因为它真的就与我们自己