



老年
医疗保健长寿
丛书

严忠浩 等 编著

寿命预测 与 防衰延寿

中国劳动社会保障出版社

·老年医疗保健长寿丛书

寿命预测与防衰延寿

SHOUMING YUCE YU FANGSHUAI YANSHOU

严忠浩 丁仁根 朱 鹏 编著
刘守敏 徐爱华 唐宝琴

中国劳动社会保障出版社

· 北 京 ·

版权所有

翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

寿命预测与防衰延寿/严忠浩等编著. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 1999. 10

(老年医疗保健长寿丛书)

ISBN 7-5045-2622-3

I. 寿…

II. 严…

III. ①寿命(生物)-预测 ②衰老-预防(卫生)

IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 60967 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 唐云岐

*

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销
850×1168 毫米 32 开本 7.5 印张 138 千字
1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷

印数: 5000 册

定价: 11.00 元

总 序

我们每一个人都要经历婴儿、幼儿、少年、青年、中年和老年几个人生阶段,当一个人在经历了多半生的辛劳、迈入老年阶段之后,力争健康与长寿,追求“夕阳无限好”的境界,这是人人希冀的美好心愿,尤其在人们的物质生活质量有了很大提高的今天,人们的这一愿望更为强烈。

生命科学告诉我们,生命不可能永恒,人不可能“万寿无疆”,人生是一个有限的自然过程,有生就有死,有始就有终。“人生有涯”,这是大自然永恒的规律,谁也无法抗拒。科学唯物主义者认为,灵魂也并非永生不灭。意识是物质世界长期发展的产物,但它不是物质本身。它离不开物质,但又不同于物质而具有精神现象的特征,它是人脑的机能。只有当人类出现之后,世界上才出现了人类精神、灵魂,人的精神、灵魂只是随人的产生、存在而出现,又是随人的死亡而消失的。世界上的所有事物,包括人的生、老、病、死,经过科学的不断探索,终究都是可以认识的。患了疾病靠求神拜佛、祈求子虚乌有的神灵保佑,或是相信那些打着科学旗号、披着科学外衣的江湖骗子游医,只会延误对疾

病的治疗。据多数学者研究，人类寿命是 120 岁左右。在现代医学科学取得了许多突破性进展的今天，人们要战胜疾病，同衰老做斗争，不断提高生命的质量，只有相信科学，弘扬科学精神，在科学思想、科学方法与科学知识的指导下，人生应是健康八九十，百岁不是梦，并且能健康享受每一天。

1998 年 10 月—1999 年 10 月是国际老年人年，我国 60 岁以上的老年人已达 1.26 亿，正在步入老龄化社会。因此，为了老年朋友们生活得幸福、美满、健康、长寿，我们特此组织编写了这套“老年医疗保健长寿丛书”。这套科普丛书共四册：①《寿命预测与防衰延寿》；②《平衡膳食与健身锻炼》；③《老年常见病的家庭用药》；④《常见老年病的家庭康复》。这套丛书的作者都是长期从事临床实践，或是老年病康复研究的医学专家。他们以严谨的科学态度，前沿的科学知识，深入浅出的语言，向您述说人的寿命奥秘及防衰延寿知识；介绍科学合理的膳食结构；提倡健康文明的健身锻炼生活方式；普及老年常见病防治及康复的医疗保健常识。

这套丛书的出版，犹如交给您一把开启老年医疗保健长寿科学常识宝库大门的金钥匙，愿您能从中汲取科学知识的营养，以助您更加幸福、健康、长寿！

编者

1999 年 10 月

主要参考文献

- 1 余光莹, 等. 老年抗衰长寿小百科. 南昌: 江西科技出版社, 1998
- 2 邹思义, 等. 延缓衰老的奥秘. 上海: 上海中医药大学出版社, 1998
- 3 李铁军, 等. 康寿经. 北京: 人民卫生出版社, 1998
- 4 杨久松. 抗老防衰 130 问. 北京: 金盾出版社, 1996
- 5 耿德章, 等. 中国老年保健全书. 北京: 人民卫生出版社, 1994
- 6 钱信忠, 等. 老年生活与健康. 北京: 北京科技出版社, 1987
- 7 黄树则, 等. 实用老年医学小百科. 南宁: 广西科技出版社, 1994

前 言

自古以来，人人都渴望长寿。但是，健康比长寿更为重要，人们不需要疾病缠身、痛苦卧床的长寿，而需要健康、幸福、欢乐的长寿，也就是要心身健康的长寿，在健康中求长寿。因此，抗老防衰、健康长寿，是广大中老年人所关心的一个热点问题。目前，全国老年人口已达 1.26 亿，占总人口 10%，几乎占全球老年人的 1/5。这样庞大的群体所关心的问题，也是一个社会大问题。

联合国世界卫生组织最近指出：每个人的健康与长寿，60% 取决于自己，15% 取决于遗传因素，10% 取决于社会因素，15% 取决于环境因素。其实，健康长寿的“金钥匙”就掌握在你自己手里。早在两千多年前，《内经》的《素问·上古天真论》就告诉人们：“法于阴阳，和于术数，食欲有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这是抗老防衰的最高境界。愿本书能帮助中老年人提高抗衰防老的意识，对大家的健康长寿有些帮助和获益，这是作者的最大欣慰。

应加以说明的是，书中有的章节部分内容从诸专著文献中转引，未作一一注明，书末附有参考文献目录，以便读者详细查考。由于编写时间匆促，加之我们水平有限，书中难免有谬误之处，恳请读者批评指正。

严忠浩

1999年10月

目 录

一、人的五种年龄	(1)
(一) 老年人划分标准	(1)
(二) 五种年龄	(4)
(三) 预测寿命	(5)
(四) 测定生理年龄	(16)
(五) 测定大脑的生理年龄	(19)
(六) 测定心理年龄	(23)
二、人的寿限	(26)
(一) 人类的寿命	(26)
(二) 人寿的极限	(28)
(三) 人为什么难以活到自然寿命	(33)
(四) 健康期望寿命	(35)
三、影响寿命的因素	(37)
(一) 性别与寿命	(37)
(二) 遗传与寿命	(39)
(三) 身高、体重与寿命	(40)
(四) 地区与寿命	(42)
(五) 环境与寿命	(43)

(六) 微量元素与寿命	(44)
(七) 社会与寿命	(46)
(八) 职业与寿命	(47)
(九) 精神与寿命	(48)
(十) 婚姻与寿命	(49)
(十一) 营养与寿命	(51)
(十二) 衰老与寿命	(53)
四、衰老与老化	(55)
(一) 老化、衰老、老征	(55)
(二) 老化的进程	(58)
(三) 外表的衰老变化	(59)
(四) 生理的衰老变化	(61)
(五) 机能的衰老变化	(65)
(六) 脂褐素蓄积与衰老	(66)
(七) 疾病与衰老	(67)
(八) 衰老的机制	(69)
(九) 衰老的早期表现和“早衰”	(71)
(十) 衰老的自测方法	(73)
五、心理衰老和心理变化	(85)
(一) 心理衰老	(86)
(二) 心理衰老的自我测定	(89)
(三) 心理变化	(92)
(四) 特殊老年人的心理变化	(94)
(五) 心理变化与疾病	(101)
(六) 心理衰老与心理活动类型	(106)

(七) 老年人的性格类型和思维类型	(110)
六、老年人的健康标准	(112)
(一) 健康老人的新标准	(113)
(二) 人的第三状态	(115)
(三) 心理健康的标准	(116)
(四) 生命质量的自我测验	(120)
七、防衰延寿	(123)
(一) 现代延缓衰老的研究	(124)
(二) 长寿的秘诀	(131)
八、饮食营养与抗衰老	(134)
(一) 合理营养	(134)
(二) 平衡膳食	(137)
(三) 纤维素的作用	(138)
(四) 荤素兼顾	(140)
(五) 摄取多种微量元素	(142)
(六) 注意节食	(145)
九、滋补防衰	(147)
(一) 如何滋补	(147)
(二) 滋补食品	(148)
(三) 抗衰防老的中药	(154)
(四) 抗衰老药膳	(167)
(五) 抗衰老药茶	(172)
(六) 抗衰老药酒	(174)
(七) 抗衰老药粥	(176)

十、运动与抗衰老	(178)
(一) 生命在于运动	(178)
(二) 老年锻炼为时不晚	(182)
(三) 适宜老人锻炼的项目	(183)
(四) 科学的运动量	(200)
十一、延缓心理衰老	(203)
(一) 延缓心理衰老的方法	(203)
(二) 摆脱不良情绪	(206)
(三) 培养愉快心情	(208)
(四) 消除精神疲劳	(209)
(五) 走出孤独圈	(210)
十二、兴趣爱好与抗衰老	(212)
(一) 书画	(213)
(二) 琴棋歌舞	(214)
(三) 花鸟	(215)
(四) 旅游	(216)
(五) 垂钓	(217)
十三、延缓性功能衰老	(218)
(一) 性与长寿关系	(218)
(二) 消除陈旧的性愚昧	(219)
(三) 老年人的性生活	(220)
(四) 老年人的性保健	(222)
(五) 老人也需要爱情甘露	(223)
(六) 老年慢性病与性生活	(224)
(七) 延缓性功能衰老的方法	(227)

一、人的五种年龄

人人都懂得“老年”的含意，但是老年人年龄的界限究竟怎样划分，至今说法不一。只有根据各国民族、地区、社会现状及人的身体情况，加以综合研究分析后，才能合理地进行年龄分期。

(一) 老年人划分标准

我国古代文献中，对于“老”的年龄界限认识也并不一致。《庄子》：“下寿六十”；《说文》：“七十曰老”；“年八十曰耄”；“年九十曰耋”。《灵枢·卫气失常》：“人年五十以上为老”。从先秦至唐代，比较集中的看法是“五十以上为老”。就连古代名著《三国演义》中，刘备也说：“朕闻人年五十，不称夭寿。”

从老年医学角度讲，“老年”是人类生命过程中细胞、组织与器官不断趋于衰老，生理功能日趋衰退的一个阶段。总的说来，老年人各种细胞、组织、器官的结构与功能都随着年龄的增长而逐渐衰老。但是，人类的衰老变化是循序渐进的，它受到先天性的遗传因素和后天性的环境因素等多方面因素联合作用的影响，因而每

个老年人的个体差异很大，年龄越大这种差异越显著，因此，衰老的速度不尽相同，即使在同一个人身上，各种脏器与各个系统的衰老变化也并不是完全一致的。“老年”这一个词只具有相对的意义，很难绝对地说每个人从什么时候起算进入老年期，成为老年人。

各国年龄划分的差异，主要在两个起点上，一是成年的起始年龄，二是老年期的起始年龄。对老年期的起始年龄的划分，至今世界上还没有一个统一的规定，正如人的衰老判断一样，还缺乏一个明确界限。各家看法不一，各国的情况不同。现在欧美国家除前苏联外，都以 65 岁为老年的界限。亚太地区，由于许多国家的平均寿命较低，1980 年 11 月 30 日召开国际老年学会亚太地区第一次会议规定以 60 岁以上为老年。1982 年联合国召开的世界老龄问题大会上，联合国秘书长建议年满 60 岁者为老年人。1982 年我国第二届老年医学学术会议根据国家的具体情况及人口年龄构成现状，建议我国以 60 岁以上为老年人，45~59 岁为老年前期即中年期，将 60~89 岁定为老年期，90 岁以上为长寿期。

联合国世界卫生组织提出：65 岁以上老年人口占总人口数的百分比在 4% 以下称“青年国”；在 4%~7% 的国家称“成人国”；在 7% 以上的国家称为“老年国”；以此作为判断老龄化社会的参考标准。如以 60 岁为标准，则 60 岁以上人口超过 10% 则同样为“老年国”。如老年人口最多的上海市，1991 年 60 岁以上人口占全市

总人口的 14.16%，1998 年为 17.8%，早已进入老龄化城市。

我国历来称 60 岁为花甲之年，并规定这一年龄为退休年龄。同时由于我国地处亚太地区，这一地区规定 60 岁以上为老年人，因此，我国现阶段以 60 岁以上为划分老年人的通用标准。具体分为四个年龄层次，见表 1。

表 1 我国目前划分老年人的通用标准

年龄层次 (岁)	分期	称呼
45~59	老年前期	中老年人
60~89	老年期	老年人
90 以上	长寿期	长寿老人
100 以上	长寿期	百岁老人

长寿期中将百岁老人分出来，一是百岁老人所占数量甚少，倍受重视；二是百岁老人对于探讨人类健康长寿具有重要意义，同时百岁老人又是大自然赐予人类最高寿命的象征。

最近世界卫生组织对老年人的划分，提出了新的标准，将 44 岁以下的人群称为青年人，45~59 岁的人群称为中年人，60~74 岁的人群称为年轻的老年人，75 岁以上的人群称为老年人，90 岁以上的人群称为长寿老人。这一标准的提出，既考虑到发达国家，又考虑到发展中国家；既考虑到人类平均预期寿命不断延长的发展趋势，又考虑到人类健康水平日益提高的必然结果。这一标准将逐步取代我国与发达国家现阶段划分老年人的

通用标准。总之，地球上的老年人，主要指 60 岁以上的人群。

(二) 五种年龄

简单地以 60 岁以上为老年的界限，虽然很明确，但是不太科学。因为有的六七十岁的人，皮肤润泽、肌肉丰满、乌发红颜、耳聪目明、思维敏捷，生理、心理状况还较年轻，好像只是四五十岁的中年人。而有的人虽只有四五十岁，却皱纹满面、牙齿脱落、肌肉萎缩、老态龙钟，犹如六七十岁的老人。

因此，科学家把人的年龄科学地用五种方法来分别计算：

日历年龄（也叫自然年龄）是从人们出生后按时间来计算的年龄，随着时间推移而增长，多活一年就多长一岁。

生理年龄 即生理的健康程度，是指人在发育、成长、衰老阶段，依身体内脏各器官老化的程度所计算的年龄。

心理年龄 即按记忆、理解、反应、性格、兴趣、爱好，对新鲜事物敏感程度等心理状况来计算的年龄。

外貌年龄 是指人的相貌、仪容、体态、活动能力的状况。

社会年龄 即为社会作贡献的期限。虽然一般说来，人到退休，社会年龄基本结束，但大多数老人在离、退休后，仍然“老有所为”。有很多老人虽已高龄，

仍为社会、为人类继续作出卓越的贡献。如革命领袖邓小平、邓颖超等，文学家萧伯纳、列夫·托尔斯泰，画家齐白石、毕加索等，他们的社会年龄都是很长的。

在上述五种年龄中，日历年龄是计算寿命的标准，生理年龄和心理年龄可以通过养生之道来延长寿命。一般说来，生理年龄和心理年龄小于日历年龄者其寿命较长；反之，则寿命较短。外貌年龄则可以通过保养、美容来显得年轻。日历年龄是不以人的意志为转移的，不管你如何善于保养，也无论你怎样懂得生活，任何人的岁月都是“无可奈何花落去”。而社会年龄则因人而异，有的人虚度年华，一生碌碌无为；有的人生命不息，为人民服务不止。

(三) 预测寿命

1. 预测实际可能寿命

目前，世界上还没有一个绝对准确的预测寿命的科学方法。美国《家族》杂志根据世界卫生组织，美国人口调查局、军医局、食品药物管理处、心脏病协会、城市人寿保险公司的多种资料、数据，编制了一种《寿命预测法》，这个方法既依据统计学的概率，也符合生物学及医学原理。我国与美国的社会情况、生活方式尽管不尽相同，但经我国老年学工作者略加修订后，仍有一定的参考价值，为国内常用。

预测的方法是从本国或本地区的《平均预期寿命