

ZHONGGUO JIANKANG CHANGSHOU LAOREN
DE DUOWEI SHIJIAO

樊新民◎著

中国健康长寿老人 的多维视角

讨论老年人健康长寿的一些理论与实践问题

中国健康长寿老人的多维视角

樊新民 著

 中国 社会 出版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国健康长寿老人的多维视角 / 樊新民著. —北京:
中国社会科学出版社, 2009. 12
ISBN 978 - 7 - 5087 - 2268 - 9

I. ①中… II. ①樊… III. ①老年人—养生 (中医)
—研究—中国 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 216719 号

书 名: 中国健康长寿老人的多维视角

著 者: 樊新民

责任编辑: 袁美珍

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www. shcbs. com. cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京华创印务有限公司

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 7. 75

字 数: 160 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 12. 00 元

前 言

目前，中国城市悄然流动着一股老年人的长寿运动，没有公开的动员，没有标语、口号，各种长寿之道、保健养生的书籍流行畅销，各种有利于健康长寿的生活方式在民间流行。中国的传统文化里就有丰富的长寿养生文化，追求健康长寿，科学理性的生活，是积极的人生态度。今天的中国，社会稳定，物质充裕，文化生活丰富，百姓安居乐业，这为人们追求健康长寿提供了良好社会条件。但是，今天那些 90、100 岁以上的健康长寿老人的存在还是偶然现象，如何把这种偶然现象变成必然现象，正是今天生物学界、医学界积极探讨的课题。可以预期，未来中国的健康长寿老人会越来越多。英国长寿学家萨利·比尔说得好：在今天如果你活不到 90 岁，那是你的错。对于中国今天 60 多岁慢慢走向 90 岁、100 岁的老年人来说，应当记住这句话。本书通过对全国长寿人口分布的研究，各地 62 位 90 岁以上生活能完全自理的健康长寿老人的访谈，中国长寿之乡巴马地区的调查，以及中外长寿现象的研究，探讨健康长寿老人生活中各种要素的作用和联系，以及长寿中的特殊现象与问题，总结健康长寿的生活方式。目的是为中国日益增多的老年人提供生活模式的选择，让老龄化社会中的老人既长寿又健康，增进老年人的生活质量，增进家庭的幸福，减少社会的负担与压力，从而提高整个民族的生命预期与生活质量。

目 录

第一章 中国长寿人口地域分布比较	1
第一节 中国长寿人口地域分布现状	1
第二节 中国长寿人口分布的特点	6
第三节 对中国长寿人口分布特点的分析与推测	9
第四节 为什么我国华南地区长寿老人比东北 地区多	12
第二章 中国 62 位健康长寿老人的访谈调查	15
第一节 健康长寿老人调查方法与对象	15
第二节 健康长寿老人调查的结果与分析	16
一、健康长寿老人身体基本状况	16
二、家族遗传与女性生育状况	19
三、行为习惯	21
四、心理因素	24
五、社会关系	25
六、自然地理环境	27
第三节 健康长寿老人调查的结论	29
一、身体五脏器官健康是高龄老人健康长寿的 生理基础	30
二、较强的自身抵抗力是健康长寿的内在因素	30



三、五官功能的正常与衰退人为因素大	31
四、女性适当生育子女对健康长寿没有影响	31
五、顺其自然的心态是健康长寿的心理因素	32
六、友好的人际关系是健康长寿老人必要的 社会环境	32
七、素食为主，少量荤菜是最有利于健康 长寿的饮食结构	33
八、早睡早起是有助于健康长寿的睡眠习惯	33
九、植被丰富、水质优良、年降雨量多，气候温暖的低 纬度山区是比较有利于健康长寿的自然地理 环境因素	33
第四节 从健康长寿老人那里我们吸取什么	34
一、保持平和心态	34
二、饮食结构要有丰富的豆制品	35
三、精选食用油	36
四、要有良好的活动和作息规律	39
五、保护好自已的耳朵	40
六、保护好自已的牙齿	41
七、注意避暑和防寒	44
第三章 中国长寿之乡——巴马瑶族自治县的调查	45
第一节 地理条件起了最重要作用	46
一、优良的地理气候	46
二、特殊的土壤条件	47
三、洁净的水	48
四、高含负氧离子的空气	48
第二节 人文条件有利于健康长寿	49

一、独特的民族婚俗	49
二、尊老敬老的传统	49
三、健康的心理性格	50
四、良好的饮食习惯	50
五、符合自然规律的生产劳动	51
第三节 生理条件也是一个因素	52
一、遗传基因好	52
二、自身免疫力强	54
第四节 巴马长寿老人给我们的启示	54
一、多吃绿叶蔬菜	55
二、多吃粗粮	55
三、多运动	55
四、少吃盐	56
五、少吃油	57
六、少生气	58
 第四章 古今中外对衰老与长寿的探寻	62
第一节 中国古代医学对衰老现象的解释	62
第二节 现代生物学、医学对人衰老的解释	68
第三节 中西医学对人衰老解释的比较	73
 第五章 中外长寿之道比较	74
第一节 中国传统养生长寿之道	74
一、中医养生	74
二、气功养生	80
三、房事养生	83
四、膳食养生	85



第二节 中西养生保健文化比较	92
一、中西饮食养生文化比较	93
二、中西保健食品文化比较	97
三、中西运动强身保健文化比较	98
四、中西心理养生文化比较	99
五、中西房事养生文化比较	101
 第六章 中外长寿人口比较	103
第一节 世界部分国家人口平均预期寿命状况	103
第二节 中国与世界部分国家长寿人口比较	105
第三节 世界长寿人口预测	115
 第七章 62 位健康长寿老人访谈实录	121
一、刘秀英访谈记录	121
二、刘素兰访谈记录	123
三、吕殿柱访谈记录	124
四、卢春田访谈记录	126
五、徐淑清访谈记录	128
六、翟松年访谈记录	129
七、张松访谈记录	131
八、张玉丰访谈记录	132
九、朱征懿访谈记录	134
十、冯瑞访谈记录	136
十一、顾幼之访谈记录	138
十二、葛红玉访谈记录	139
十三、郭恩敬访谈记录	141
十四、舒佩实访谈记录	143

十五、赵麟阁访谈记录	144
十六、曹富江访谈记录	145
十七、吕桂兰访谈记录	147
十八、曹福全访谈记录	148
十九、赵家清访谈记录	150
二十、金某访谈记录	152
二十一、刘蓉访谈记录	153
二十二、刘新爱访谈记录	155
二十三、任六娥访谈记录	157
二十四、赵氏访谈记录	159
二十五、付义秀访谈记录	161
二十六、彭成英访谈记录	162
二十七、杨德福访谈记录	164
二十八、张洁玲访谈记录	165
二十九、曹文秀访谈记录	167
三十、陈氏访谈记录	169
三十一、严小玉访谈记录	170
三十二、李爱迪访谈记录	172
三十三、陈小春访谈记录	174
三十四、李庆芝访谈记录	175
三十五、褚衍荣访谈记录	177
三十六、董汪氏访谈记录	181
三十七、程明访谈记录	183
三十八、杜户英访谈记录	185
三十九、邓长玉访谈记录	187
四十、杨志云访谈记录	188
四十一、刁祁成访谈记录	190



四十二、龙福云访谈记录	192
四十三、李护珍访谈记录	193
四十四、杨凤英访谈记录	195
四十五、黄新尤访谈记录	197
四十六、黄妈干访谈记录	199
四十七、黄作谋访谈记录	200
四十八、黄妈来访谈记录	202
四十九、黄妈爱访谈记录	204
五十、黄妈伦访谈记录	205
五十一、黄妈金访谈记录	207
五十二、王正元访谈记录	209
五十三、黄妈松谋访谈记录	211
五十四、黄卜坤访谈记录	212
五十五、黄妈坤访谈记录	214
五十六、黄卜新访谈记录	215
五十七、黄妈仁访谈记录	217
五十八、杨二娘访谈记录	220
五十九、扎西访谈记录	222
六十、尼玛访谈记录	223
六十一、泽松访谈记录	225
六十二、扎西卓玛访谈记录	227
 附：中国九十岁以上健康长寿老人访谈提纲	 230
后 记	235

第一章 中国长寿人口地域分布比较

第一节 中国长寿人口地域分布现状

到 2005 年年底,中国 65 岁以上老年人口已有 10055 万,占总人口的比例为 7.7%^①。而 90 岁及以上人口就比较少了,据人口普查资料统计只有 97.1 万,100 岁及以上人口就更少,只有 1.7 万^②。中国人口平均预期寿命,据世界银行报告为 71.4 岁,与东欧保加利亚 71.7 岁接近,比韩国 74.2 岁低一点。^③“科学家们现在认为:如果具备所有的长寿条件,我们可以活大约 120 岁。”^④ 本文长寿人口定义为 90 岁及以上人口。在中国已进入老年型社会长寿作为一种生命现象逐步为人们所关注,随着社会经济的发展,医学的进步,以及医疗条件的提高,中国人的预期寿命还会提高,长寿人口会越来越多。研究中国 90 岁及以上长寿人口的分布与特点,是要从中找出一些值得进一步探索的因素,并推测其发展趋势。

中国 90 岁以上和 100 岁以上人口的统计数据比较少,在人口普查资料里可以找到,本书以 2000 年全国人口普查资料

① 国家统计局. 中华人民共和国 2005 年国民经济和社会发展统计公报[J]. 2006: (3). 7.

② 国务院人口普查办公室编. 中国 2000 年人口普查资料[M]. 中国统计出版社, 2002. 144.

③ 国家统计局编. 国际统计年鉴(2005)[M]. 中国统计出版社, 2005. 128.

④ 萨利·比尔著. 金马译. 长寿的秘密[M]. 中国出版社, 2005. 10.



为依据,统计出中国 90 岁及以上与 100 岁及以上长寿人口在全国大陆地区的分布现状。

表 1-1 90 岁及以上人口占 65 岁及以上人口千分比的高低顺序^①

序号	各地区 90 岁及以上长寿人口总排序		各地区城市 90 岁及以上长寿人口排序		各地区镇 90 岁及以上长寿人口排序		各地区乡村 90 岁及以上长寿人口排序	
1	新疆	22.07	海南	22.25	广西	21.91	新疆	27.11
2	广西	19.43	广西	20.28	广东	20.11	广西	18.90
3	海南	18.86	广东	18.35	新疆	18.24	海南	18.27
4	广东	18.44	福建	14.36	海南	17.96	广东	17.99
5	上海	13.77	四川	13.63	上海	17.11	上海	14.99
6	福建	12.91	重庆	13.41	福建	14.28	辽宁	12.24
7	江苏	12.20	上海	13.22	山东	12.90	江苏	12.18
8	山东	12.19	山东	13.04	江苏	12.75	福建	12.09
9	四川	11.88	江苏	11.94	重庆	12.67	山东	11.83
10	河南	11.36	浙江	11.50	四川	12.18	天津	11.59
11	浙江、重庆	11.27	河南	11.39	浙江	11.94	四川	11.51
12	辽宁	11.07	北京	10.95	河南	11.78	河南	11.32
13	天津	10.35	贵州	10.91	贵州	11.70	浙江	11.01
14	北京	10.29	江西	10.45	辽宁	11.41	重庆	10.37
15	贵州	9.31	吉林	10.18	云南	10.92	湖南	9.18
16	吉林	9.28	天津	10.04	湖南	10.42	河北	9.08
17	湖南	9.23	辽宁	9.87	江西	9.78	贵州	8.73
18	河北	9.05	云南	9.36	天津	9.22	吉林	8.67
19	云南	8.47	西藏	9.22	吉林	9.15	北京	8.55
20	西藏	8.35	新疆	9.11	西藏	9.06	西藏	8.23
21	江西	8.28	河北	8.96	安徽	8.93	云南	8.00
22	安徽	8.07	湖南	8.76	北京、河北	8.88	安徽	7.83
23	宁夏	7.72	安徽	8.75	青海	8.71	宁夏	7.74
24	黑龙江	7.66	黑龙江	8.44	黑龙江	8.12	江西	7.66

① 此表数据根据国家统计局人口和社会科技统计司编. 中国 2000 年人口普查资料 [M]. 中国统计出版社, 2002. 144. 582. 统计得出。

续表

序号	各地区 90 岁及以上长寿人口总排序		各地区城市 90 岁及以上长寿人口排序		各地区镇 90 岁及以上长寿人口排序		各地区乡村 90 岁及以上长寿人口排序	
25	青海	6.50	宁夏	8.20	湖北	7.35	黑龙江	6.78
26	湖北	6.25	陕西	7.52	陕西	6.95	青海	6.54
27	陕西	5.99	湖北	7.34	甘肃	6.67	湖北	5.62
28	山西	5.66	内蒙古	6.15	山西	6.43	甘肃	5.46
29	甘肃	5.64	甘肃	6.07	宁夏	6.12	山西	5.45
30	内蒙古	4.77	山西	6.03	内蒙古	5.16	陕西	5.40
31			青海	5.58			内蒙古	4.15

表 1-2 100 岁及以上人口占 65 岁及以上人口万分比的高低顺序^①

序号	各地区 100 岁及以上长寿人口总排序		各地区城市 100 岁及以上长寿人口排序		各地区镇 100 岁及以上长寿人口排序		各地区乡村 100 岁及以上长寿人口排序	
1	新疆	16.78	西藏	11.13	新疆	13.78	新疆	21.66
2	广西	6.13	海南	8.11	西藏	7.37	广西	5.87
3	海南	5.16	广西	6.68	广西	7.24	海南	5.19
4	西藏	4.98	新疆	3.98	海南	4.85	西藏	4.42
5	广东	3.59	广东	3.72	广东	4.26	宁夏	3.92
6	宁夏	3.17	贵州	3.22	云南	3.26	青海	3.50
7	天津、青海	2.77	重庆	3.14	天津	3.20	广东	3.33
8	贵州	2.54	四川	2.76	四川	3.01	天津	3.04
9	四川	2.44	天津	2.56	贵州	2.79	贵州	2.40
10	云南	2.27	河南	2.00	重庆	2.36	四川	2.30
11	安徽	2.01	山东、福建	1.86	河南	2.25	云南	2.17
12	重庆	1.98	云南	1.85	江苏	2.04	安徽	2.09
13	江苏	1.85	宁夏	1.78	安徽、福建	2.03	江苏	1.97
14	河南	1.74	辽宁	1.68	上海	1.86	河南	1.66
15	福建	1.63	黑龙江	1.67	湖北	1.69	甘肃	1.57
16	甘肃	1.61	甘肃	1.65	山东	1.58	重庆	1.55

① 此表数据根据国家统计局人口和社会科技统计司编，中国 2000 年人口普查资料 [M]，中国统计出版社，2002. 144. 582. 统计得出。



续表

序号	各地区 100 岁及以上长寿人口总排序		各地区城市 100 岁及以上长寿人口排序		各地区镇 100 岁及以上长寿人口排序		各地区乡村 100 岁及以上长寿人口排序	
17	山东	1.49	北京	1.62	青海	1.55	福建	1.45
18	上海	1.43	安徽	1.54	陕西	1.51	山东	1.36
19	辽宁	1.40	上海	1.40	宁夏	1.44	上海	1.28
20	北京	1.28	江苏	1.39	湖南	1.41	辽宁	1.12
21	黑龙江	1.25	吉林、山西	1.35	甘肃	1.39	湖南	1.08
22	湖北	1.13	河北	1.34	辽宁	1.32	浙江	1.06
23	浙江	1.11	陕西	1.30	浙江	1.26	湖北	1.03
24	湖南	1.10	浙江、湖北	1.16	河北	1.15	黑龙江	0.93
25	陕西	1.04	青海	1.14	黑龙江	1.09	陕西	0.89
26	吉林	0.91	江西	1.06	江西	0.98	江西	0.80
27	山西	0.90	内蒙古、湖南	1.05	山西	0.95	山西	0.78
28	江西	0.86			吉林	0.92	河北	0.72
29	河北	0.82			内蒙古	0.79	吉林	0.60
30	内蒙古	0.68			北京	0.43	内蒙古	0.52
31							北京	0.42

对上述数据，有两点作如下说明。

第一，本书计算长寿人口的比例关系，以各地区 65 岁及以上人口为基数，而不以以往习惯的做法以各地区总人口为基数，为什么这么统计？理由是，各地区人口年龄结构不一样，有的省（区、市）儿童、青少年人口较多，有的省（区、市）儿童、青少年人口较少，统计时，儿童、青少年多的省（区、市），90 岁及以上人口的比例就会下降，而青少年人口少的省（区、市），老年人口比例就会上升。这样不能准确反映长寿人口高低分布的真实状况。因此，按总人口来统计长寿人口的比例比较起来就缺乏实际意义。而无论哪个省（区、市）的人口，一般情况下活到 65 岁较普遍，因此，按年龄结构分类，

以 65 岁及以上人口作为计算长寿人口的比例,比较合理,在年龄划分上说,都到了老年,因此,可比性大。本文就采取这种方法计算各地区的长寿人口高低比例。

第二,新疆总排序和居住在乡村的排序在第一位,尤其是居住在乡村的长寿人口,远远高于其他地区。1982 年第三次人口普查也反映出这个特点。新疆的长寿人口是否确有这么多?新疆老龄委和新疆社科院等 7 个单位曾在 1989 年对百岁以上人口作过一次深入细致的调查,从调查的结果来看,新疆长寿老人年龄准确性大有问题,其自报的年龄与核实年龄差距较大。新疆社科院何炳济研究员曾参加此项调查,在他写的调查报告中提出:阿克苏市和温宿县的 9 位根据 1982 年人口普查登记表或本人自报的百岁以上老人,无一人达到或超过百岁。比较接近他们真实年龄的平均年龄为 85.1 岁,比自报年龄的平均数小 24.2 岁,最多相差 51 岁,即把 89 岁虚报成 140 岁,还有把 73 岁虚报成 110 岁的^①。他还认为,对于第三次全国人口普查,在自治区部分居民年龄上不准确,不仅反映在当时自报百岁和百岁以上的老人身上,而且反映在当时自报 94 岁至 99 岁的老人身上,以及其他人身上^②。还有参加调查的其他学者也认为,1982 年人口普查中,自报 93—99 岁者中,以及 1987 年以来公民身份证登记中自报的百岁老人中,都存在年龄不实问题,在对阿克苏地区 1987 年以来登记公民身份证中自报百岁的 200 多位老人进行的一次抽样调查中表明,抽查了 30 人,其中核实百岁老人 3 位^③。从上述调查来看,新疆

① 何炳济.新疆百岁老人如何入志问题的探索[J].新疆地方志,1989,(4):2.

② 何炳济.新疆百岁老人如何入志问题的探索[J].新疆地方志,1989,(4):29.

③ 李泽.关于核实百岁老人年龄的调查报告[J].新疆社会科学,1989,(6):96.



长寿老人的年龄较为混乱，准确率低，不好作为事实依据来研究。因此，本文在研究长寿人口分布时，暂不考虑新疆的排序。

第二节 中国长寿人口分布的特点

按上文所述，如不考虑新疆，全国大陆省、自治区、直辖市长寿人口分布有如下特点。

第一，90岁及以上长寿人口比例比较高的地区（前四位）有广西、广东、海南、上海；比例比较低的地区（后四位）有陕西、山西、甘肃、内蒙古。

第二，100岁及以上长寿人口比例比较高的地区（前四位）有广西、海南、西藏、广东；比例比较低的地区（后四位）有山西、江西、河北、内蒙古。

第三，以地理区域划分来看，中国长寿老人分布由高到低的依次排序为华南、华东、华中、西南、东北、华北、西北。从这个排列看，温暖、水资源丰富或者地势高的地区长寿人口较多。

第四，城市长寿人口的比例高于乡村。无论是90岁及以上人口还是100岁及以上人口的比例都是城市略高于乡村。90岁及以上长寿人口占65岁及以上人口的千分比，城市是11.48，乡村是10.48。100岁及以上长寿人口占65岁及以上人口的万分比，城市是1.95，乡村是1.78。90岁及以上人口和100岁及以上人口，城市高于乡村的省、自治区、直辖市有23个，占76.6%，乡村高于城市的有7个，占23.3%。

就大城市而言，90岁及以上人口，北京、重庆城市高于乡村2—3个千分点，比较明显；而天津、上海则是乡村高于

城市。100岁及以上人口，北京、上海、重庆三城市高于乡村；而天津是乡村高于城市。在长寿人口比较多的地区，广西、海南、广东无论90岁及以上人口，还是100岁及以上人口，均为城市高于乡村，其中海南明显较高。

第五，北京镇和乡村的百岁长寿人口全国比例最低，万分比分别为0.43和0.42。

第六，人口平均预期寿命最高的上海（78.14岁）^①，长寿人口的比例在全国排列并不最高。

第七，人口平均预期寿命最低的西藏（64.37岁）^②，百岁老人的比例排全国第三位，在城市和镇的百岁人口比例排第一位，比例较高。

第八，百岁长寿人口城市分布除华南广西、海南、广东三省（区）比例较高外，青藏高原地区、云贵高原地区比例也较高。其他地区的高低排列分布似乎无地域规律性，呈散状分布。如华北内蒙古、河北、山西偏低，而天津比较高。西北陕西比较低而宁夏比较高。华东安徽比较高而江西比较低。中国南部地区有高有低，北部地区也有高有低。

第九，90岁及以上长寿人口，各地区总体来看，女性长寿人口高于男性长寿人口，这个特点与世界各国长寿人口性别状况相同。其中宁夏农村男性长寿人口高于女性长寿人口，这点有所不同。在100岁及以上长寿人口中，内蒙古、甘肃、黑龙江是男性长寿人口高于女性长寿人口，其他地区则是女性长寿人口高于男性长寿人口^③。

① 国家统计局人口和就业统计司编．中国人口统计年鉴（2005）[M]．中国统计出版社，2005. 253.

② 同①.

③ 详见国家统计局人口和社会科技统计司编．中国2000年人口普查资料[M]．中国统计出版社，2002. 134—177.