

百岁 不是 梦

◎

夏建锋
编著

One Hundred
Is Not Just A
Dream



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

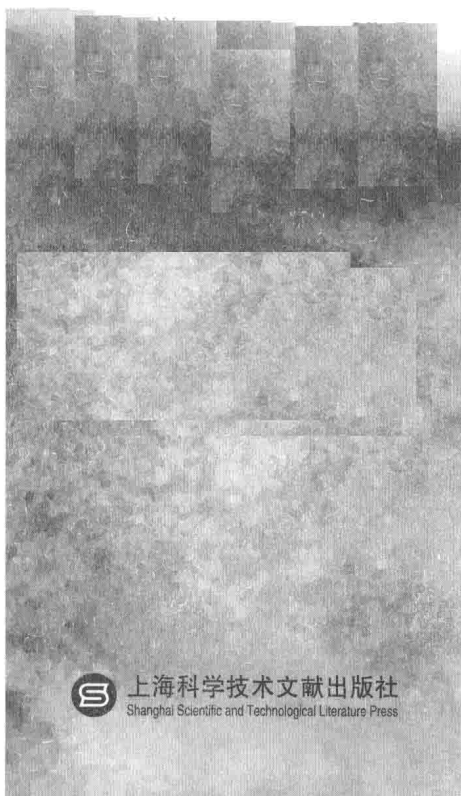


百岁 不是梦



One Hundred
Is Not Just A
Dream

夏建锋 编著



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

百岁不是梦 / 夏建锋编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5439-7033-5

I. ①百… II. ①夏… 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 100032 号

责任编辑: 应丽春

封面设计: 徐 炜

百岁不是梦

夏建锋 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市人民印刷有限公司

开 本: 720×1000 1/16

印 张: 15.75

字 数: 274 000

版 次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-7033-5

定 价: 38.00 元

<http://www.sstlp.com>

序

健康长寿是古今中外人们普遍关注的一个经久不衰的热门话题。尤其是生活安定、衣食无忧的中老年朋友们对此更为关切。现代生命科学研究告诉我们,预测人类自然寿命有以下三种方式:一是性成熟期测算法;二是生长期测算法;三是细胞分裂周期测算法。这三种科学测算方法的测算结果尽管略有差别,但相同的一点是,人的自然寿命都可以至少活到100岁。然而现实生活中,人们的实际寿命比科学预测的自然寿命要短得多。

据世界卫生组织(WHO)报道,影响人类健康与寿命和诸多因素有关。其中15%为遗传因素,10%为社会因素,8%为医疗因素,7%为气候因素,60%为人们的生活方式和行为习惯(20%为饮食因素、10%运动因素、30%为心理因素)。有鉴于此,在上海市老龄委的关心和支持下,由孙启新、许世英、金文珍等志同道合者组成了“上海百岁健康行联谊会”。该会遵循WHO的《维多利亚宣言》中提出的:“合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”四大健康基石为宗旨,组织会员研究、实践、交流和推广科学养生理念和防病健身的各种知识、技能和方法。

面对在经济利益驱动下,健康科普园地中鱼龙混杂、泥沙俱下的混乱局面,“上海百岁健康行联谊会”将原先在会内举办的各种讲座,自2010年起和上海市徐汇区图书馆共同举办了公益性质的中老年养生防病的专题讲座。邀请了一批资深的医学专家,从各个方面宣讲养生新理念和防治常见慢性病的知识与技能。近六年来,举办了50多个专题讲座,内容还参加了全国文化信息资源共享工程,通过这个平台,使更多的中老年朋友获得正确的科学养生知识。

夏建锋教授是这个讲座的主角,是科普园中孜孜不倦的耕耘者。他既是一位资深的风湿病专家,同时也是长期关注和研究科学养生的行家。参加过各种类型的公益讲座,有些讲座常被报刊和杂志整版刊载。本书的内容是夏建锋教授多年讲座的一本专汇。本书深入浅出地阐明科学养生的基本理念和方法。既有古今中外的大量生动事例,又有近五十多年行医的经验心得。特别最后一章,



画龙点睛全书主题：“无病要养生，有病需早控；今日不养生，明朝养医生”。

本书得以出版和大家见面，使更多的中老年朋友收获养生保健和患有风湿类、心脑血管等慢性病防治康复，是夏建锋教授长期追求的心愿，也该说是关心健康长寿的中老年朋友的福祉。

自从举办中老年健康专题讲座以来，很多中老年朋友都在索要讲座文稿。本书出版在一定程度上满足了一些粉丝的要求。我们将继续组织有关讲座为广大中老年朋友服务，夕阳辉映更灿烂，共同迈向人活百岁的目标！

中国健康管理联盟副主席

上海百岁健康行联谊会会长 孙启新

上海百岁健康行联谊会副会长 罗德润

前言

“人生追梦，长命百岁；古今中外，概莫能外”。“百岁到老”是上自天子，下至黎民的共同心愿，“延年益寿”是人们心底亘古不变的渴望。秦始皇派人觅寻仙草无果而逃，英国女王盛邀 152 岁寿星托马斯佩普进宫献秘而亡。诗曰：“百岁人生谁不望，美梦百世成流芳；秦皇一世觅仙方，一无所获太荒唐”。

“上古之人，春秋度百岁”。人活百岁，需要大智慧矣！要不然为什么绝大多数人活不到，而只有 1/10 万概率的极少数人能颐享天年。所以要研究长寿智慧、百岁之道！要活百岁就要懂得养生。养生之道，即强寿睿智、是“永葆健康”之策、“治病求本”之术。历朝的道、释、佛、儒和医家，都以虔诚信仰和追梦推崇。养生是一项系统工程，涉及“精气神、身心灵”，涵盖起居、饮食、情志、运动、心理、社会、环境和遗传等诸多方面因素，内容博大精深，喻比攀登“金寿塔”，是明亮心智，强健身躯，修炼成性的大学问，融荣“百岁归来，人生灿烂”的大境界！

我国已进入老龄社会。2014 年国家统计局公布，我国 60 岁以上老人达到 2.124 亿人，占总人口 15.5%；65 岁以上人口为 1.375 5 亿人，占总人口 10.1%。上海百岁老人已达 1 631 位，其中男性 395 位，女性 1 236 位。最高寿为 116 岁，每十万上海户籍老人中，百岁老人达 11.3 人。至 2015 年底，沪籍人口 60 岁以上老人达 435.95 万人，占户籍总人口的 30.2%，65 岁以上人口 232.98 万，占上海人口 10.12%。在全国人群幸福感调查中，发现老年人是最幸福的群体，所以，当下人们最集中的是关注着自己的健康，希望能活到 36 522 天、876 528 小时，即圆 100 岁之梦，长命百岁！

然而，从 2009 年卫生部公布我国公民素质调查结果看，具备健康素养者仅 6.48%，换句话说，我国居民具健康素养者 100 人中不到 7 人，而 65 至 69 岁仅为 3.81%。60 岁以上两周患病率是 43.2%；慢性病患者率是 43.8%，依次是高血压、脑血管病、糖尿病、慢阻肺、类风湿关节炎和缺血性心脏病，健康现状堪忧！



社会的白领群体,真正健康者仅占3%。亚健康状态占76%,患各种疾病为21%,我国心血管疾病、脑卒中、糖尿病、癌症、慢性呼吸系统等,每年死亡人数高达640余万,占到总死亡数的80%。预测到2030年,40岁以上人群患上上述“五病”人数将增加2~3倍,其中糖尿病患者增加4倍,肺癌患者增加5倍。原卫生部长陈竺曾用“井喷”二字,敲响了我 国慢性病防治的警钟!

美国哈佛大学科研人员分析美国各地9000个病例后得出“决定危重病人生存的主导因素是疾病的严重程度而非病人的年龄”的结论。故医学家们认为,影响长寿根本的原因是疾病而非高龄因素。

法国科学院夏帕克博士说,人类已经达到了科学扫盲阶段,对疾病无知的危险并不亚于缺乏粮食的危险。世界卫生组织列举12000种疾病,至今大部分都没有确切的治疗手段。

为此,中医“治未病”的理念,是“养生于未然”的策略,应成为我国增进人民健康素质、社会经济发展的顶层设计之一,显得尤为重要。

世界卫生组织(WHO)告诫我们:“莫要死于无知。”我们应变无知为知之,变愚昧为理智。健康“百分之六十取决于我们的生活方式”。当今科盲充斥人群,伪科学混杂社会,科普教育不仅绝对需要,而且迫在眉睫。

《内经》曰,世无不可治之疾,有不可治之医;言不可治者,未得其术也。养生之道,不仅关系着个人的康寿,而且关乎着社会文明的发展,更有利于节约大量的社会资源、降低巨额的卫生费用,故有百利而无一害的好事。我们需要将科普的爱心转换为佛陀一般的慈悲之心,需要智慧和觉醒,科学明理,科普医愚,科养颐年。这“三科”就是养生之道,好学而时习之,“纵非如愿以偿,亦当尽力而行”。

“健康百岁不是梦”。是笔者数十年的临床经验的积累、查阅了大量书报杂志、把系列讲座汇编成书,以飨读者。重点内容在文中多处引用。望读后有所感悟,更有所行动,必有所收获,必谓我之言不谬,其炼术之不假,并在自己的践行中有所创新和发展。

积言成行,积行成性。国家有“百年梦想”,望您人生“百岁有梦,勇于追梦,勤于践梦,必于成梦”!愿您在梦想的路上,奔着、走着、直至爬着也要走完。

生命是王道,健康是霸道!力达智能、体能、心能和谐一体的康能!寿命是从嘴里省出来的,健康是从腿里走出来的。无视未病,必遭甚患。愿您:真正拥有健康,实现智慧人生。

本书是《医学院老教授谈健康长寿》一书的姐妹篇。其出版与读者见面,全

赖以金孝良、杨雪清夫妇悉心主审并解囊资助。上海交大医学院老教授协会领导尹松林、夏爱娣两位教授从专业角度、养生的高度,予以全面校阅,还有金杨维小姐利用暑假认真校对文字等,在此一并表示最真挚的谢意!

由于时间仓促,笔者学识浅薄,错误不正之处在所难免,望读者不吝赐教为感。祝愿中老年朋友,永葆青春,百岁圆梦!

夏建锋 于上海

目 录

序	/	001
前言	/	001
古今追梦		
——“五大依据”迎长寿时代到来	/	001
世界长寿		
——世界长寿前十位国家地区	/	009
长寿之乡		
——揭示中国长寿之乡的神奇	/	011
百岁寿星		
——上海市 116 名百岁寿星调查	/	016
快乐养老		
——中国百岁寿星长寿状态分析	/	023
智慧养生		
——破译长寿的“生死密码”	/	026
十步修炼		
——攀登“金寿塔”养炼的奥秘	/	048
抗自由基		
——紧握“延年益寿”四把金钥匙	/	070
健康百分		
——解析 WHO“七大”健康要素	/	075
解读体检		
——读懂您的体检单和健康评价	/	090
运动良医		
——演绎从“地狱到天堂”的故事	/	099



营养精选

——诠释“养生”营养的精华 / 106

抗老缓衰

——探究抗衰缓老之法 / 114

走路长寿

——揭秘我父亲的长寿经验 / 124

上医治病

——解密防治“慢性病”的智慧 / 130

改变自己

——解脱身处绝境的“一张秘方” / 217

编后拾遗 / 223

附录 绝处逢生 / 224

古今追梦

——“五大依据”迎长寿时代到来

古今追梦，长命百岁。“21 世纪是长寿时代，还会出现百岁国家”。联合国前秘书长安南在 1999 年国际老年人年会上如此说。时代的进步，生活的富裕，人们对“健康第一，生命至上”的认识愈加深刻，对“健康是 1，财富是 0”的感悟愈发理性，对“长寿更需健康”的追求愈感迫切。然而，“心身疲惫、健康透支”、“英年早逝、中年病逝、老年瞬逝”成了熟视无睹、接二连三地发生的现象，这就警告我们，普及健康知识与养生技能是何等的迫切需要！

祖国医学最早论述“上医治未病”、“正气存内，邪不可干”、“邪之所凑，期气必虚”等论述，就是中华养生追梦的理论与实践的统一，她正是中华文化的灿烂瑰宝和经验结晶，为华夏民族繁衍生息和繁荣发展作出了巨大贡献，成为世界医学宝库中的一朵奇葩。

“世上没有神医，治病绝无仙丹”。我们要从古今中外的寿星中汲取大智慧、大学问、大醒悟！并变为自己的实际行动，改变自己不健康的生活方式，实行“革命性”的彻底转变，力免排除一些折寿损命的因素，那么，您就有可能成为新一代的百岁老寿星。

长寿时代，尽度天年

人活百岁不是梦，有着五大依据。

一、理论依据——人的寿命 120 人究竟能活多少岁？生物系数理论告示我们，人的寿命是生长期（20～25 岁）的 5～7 倍；或细胞分裂期 2.4 年/次×细胞分裂次数 50。二者计算结果，最低 100 岁，最高 175 岁，国际多数学者公认，人的自然寿命数应是 120 岁以上。



祖国医学早在 2 000 多年前的“黄帝内经”中记载,“尽天其终年,度百岁而去”。可见,中西方两种理论都告诉了我们,人要活 100 岁不是奢望,想活 120 岁也有可能达到的希望。

二、历史依据——相关记载很传奇 我国古代养生学家彭祖活了 138 岁,唐代九老之一李元爽活到 136 岁,梁代王志远 126 岁,明代无瑕高僧 126 岁,其真身至今仍保存在九华山“百岁宫”里,供人们瞻仰。

百岁寿星们不仅寿数高,而且生命质量极高。清代康熙 37 年,广东黄章正 100 岁,在曾孙的照护下,从广东远赴京城赶考状元。道光 5 年,广东的陆云值 104 岁、道光 19 年,长沙监余生 104 岁,这些百岁寿星赶考状元,未必能如愿中榜,但事情本身足以说明他们具有极高的生命质量,令人称奇!但也有获“双丰收”(健康与功名)美满结局的寿星,如清乾隆 38 年,福建郭钟岳以 92 岁考取秀才,99 岁殿试举人,100 岁时乾隆赐举进士功名,至 105 岁被邀到北京参加千叟宴,成为最瞩目的老寿星,出尽风光。有其才华果然其一,但其执着追求精神,恐非常人可及了。

清末云南老中医李清云寿享年 256 岁(1933 年去世),成世界著名的长寿老人,创世界吉尼斯世界纪录。他在 100 岁时获政府的特别奖励,200 岁时仍常去大学堂讲学,一生娶过 24 个妻子,子孙满堂。他的长寿其中一个重要原因,就是常喝“中药”养生。

1953 年我国人口普查,百岁老人为 3 384 人,年龄最高为 155 岁。1990 年全国百岁老人 6 681 人,2000 年为 11 100 人,2006 年百岁寿星为 17 800 人。2012 年达 4.6 万多人。国泰民安,百岁人群是增速最快的群体。

国外寿星不少。曾纪录日本长寿冠军满平活到 242 岁,夫人活了 221 岁。有个叫万部的农夫活了 194 岁;匈牙利历史上一位农民活到 195 岁;英国卡恩活了 207 岁。1635 年出生的英国农民托马斯佩普活了 152 岁。在 120 岁时与一位姑娘结婚,翌年生育了一个儿子。在他 152 岁时,被英国女王召见,赐予丰食美酒、升平歌舞,不幸的是未能适应宫廷生活而不久亡故。

三、现实依据——百岁寿星健而多 据 2012 年民政部发布,全国共有百岁老人 4.6 万人。我国 60 岁及以上老年人口 19 390 万,占总人口 14.3%,其中 65 岁及以上人口 12 714 万人,占总人口的 9.4%。2012 年公布我国 2010 年平均期望寿命为 74.83 岁,10 年提高 3.43 岁。2010 年我国男性期望寿命为 72.38 岁,比 2000 年提高 2.75 岁;女性为 77.37 岁,提高了 4.04 岁。男女平均期望寿命之差与十年前相比,由 3.70 岁扩大到 4.99 岁。(国家统计局数据,2010 年世界平

均期望寿命 69.6 岁,其中高收入国家及地区为 79.8 岁,中等收入国家及地区为 69.1 岁)。我国到 2020 年人均预期寿命将达 77 岁。

2013 年,全国百岁老人有 54 166 人,广西寿星罗美珍以 128 岁谢世。现存最年长为 127 岁维吾尔族女寿星阿丽米罕·色依提。2013 年上海百岁老人达 1 326 名,比去年新增 75 人。老龄化程度最高。

在我国开国将领中也有 10 几位都活过百岁。很难想像在战火中出入生死、艰苦卓绝,还能活上百岁。如萧克上将,享年 102 岁。文武双修,德才兼备。魏天禄,开国海军少将,103 岁。“衣食简单,生活简朴”。曹广化,开国少将,100 岁。“澹泊明志,宁静致远”、“寒不减色,暖不增华”。阎捷三,开国海军少将,103 岁。长寿秘诀是:坚持运动,注意营养、心情舒畅。

20 世纪 90 年代我们调查了上海 116 名百岁寿星,最大年龄为 108 岁。上海百岁老人从 1982 年的 20 名,到 2007 年 758 名,25 年间增加了 37.9 倍。2010 年上海百岁老人有 997 人,达到每 10 万人口有 7.1 人;户籍人口预期寿命 82.13 岁,高于全国平均水平 3 岁;60 岁以上老人 23.4%,80 岁以上老人占总人口 4.2%。按照国际通行标准,成为全国首个长寿地区省市。

2015 年发布,全市共有沪籍百岁老人 1 631 人(比上年增加 224 人),每 10 万户籍人口拥有百岁老人 11.3 人(比上年增加 1.5 人)。上海十大寿星:女寿星年龄最低 106 岁,一位 111 岁,三人 110 岁,最高李素清 116 岁,为沪上“第一人瑞”,其余 5 位均为 107 岁。男寿星最低是 104 岁,最高秦茂堂 113 岁,109 岁周宝根居二,2 位 106 岁,6 位 105 岁。并有二对百岁夫妇。

早在 2012 年上海户籍人口期望寿命已达 82.51 岁,其中女性达 84.61 岁。百岁寿星数已达 1 156 人,比上年增加 159 人,增速达 15.9%,为增速最快的群体。还有二对百岁夫妻,婚龄最长为 82 载。

2015 年,每 10 万人中拥有百岁老人前四位是静安区(22.5 人)、徐汇区(17.1 人)及虹口区(15.3 人)、黄浦区(12.5 人)。超过全市平均数(8.1 人)的还有长宁区(8.5 人)、浦东新区(8.3 人)。

预测我国到 2015 年老年人口比重由现在的 13.26% 增加到 16%,平均每年递增 0.54%;80 岁以上高龄达 2 500 万、我国失能者达 4 000 万,占老年人口数的 19.5%。

如今老人景象是:“六十小弟弟,七十不稀奇,八十多来些;九十非遥远,百岁也可期”。

四、预测依据——未来出现百岁国 据联合国经济社会部人口司预测,到 2050 年 100 岁老人最多国家依次为中国(47.2 万人)、美国(29.8 万人)、日本



(27.2 万人)、印度(11.1 万人)。

1950 年时,美国百岁老人只有 2 300 人,到 2010 年时,美国百岁老人已达 10 万人,全世界已有 30 多万百岁老人,日本 2003 年宣布,百岁老人数量达 5.4 万人(54 397 人),比上年增加 3 021 人,连续 43 年增加。目前最长寿的女性老人叫大川操,出生于 1898.3.5,现已 115 岁。最长寿的男性老人名叫百井盛,出生于 1903.2.5,现年 110 岁。据世界卫生组织预测,到 2060 年世界百岁老人将达 3 200 万人数。

联合国前秘书长安南在 1999 年国际老年人年会上讲:“21 世纪是长寿时代。现在出生的大部分婴儿可以看到 22 世纪的曙光,21 世纪还会出现百岁国家。”我国现在已是“天宫揽月,神九科技;百岁寿星,成真不奇”,不活百岁是你有错喔。

五、共同依据——中外长寿人共质 这里记述美、英、中三国长寿老人的一些特点。据美国一家医学院报告,美国医学会调查了 1 850 位老年人,年龄超过 90 岁的寿星占 93%,发现美国长寿老人有五个特征:1.经常保持血压 $\leq 120/80$ mmHg; 2.总胆固醇水平 ≤ 5.20 mmol/L; 3.无糖尿病;4.不吸烟;5.无心血管病、无中风病。发现 90 岁老人比 80 岁更健康。脑痴呆发病率: ≥ 85 岁 40%, ≥ 90 岁 50%, ≥ 100 岁 20%,似乎表明超过 90 岁后,大脑衰退反而变得更慢了。

英国英格兰百岁老人研究,发现英国百岁老人的 5 个特质是:1.体型不胖。他们患心脏病、糖尿病和中风风险的几率下降 60%;2.头脑清醒。不患脑痴呆和癌症等;3.心态平和。对压力自己缓解,不记心事;4.低神经质。性格开朗、经常冥想、坚持午睡和喝红茶习惯;5.高外向型。喜欢社交,朋友多,长寿几率提高 50%。

有关杂志报道,我国对 402 名百岁老人进行的一项调查显示,长寿老人生活有三个特征。这项调查由国家自然科学基金会资助,中国疾控中心、北京大学等单位联合进行。调查地区包括我国著名长寿之乡河南省夏邑县、山东莱州市、湖北钟祥市、湖南省麻阳县、广东佛山市三水区、广西永福县和海南澄迈县的所有百岁老人,其中女性 339 名,随机配对了 434 名年轻老人(60~79 岁)、726 名高龄老人(80~99 岁)。发现膳食方式有三个明显特征:1.百岁老人蔬菜食用比例偏低;2.男性百岁老人吸烟比例比较低;3.百岁老人食物多样性优于高龄老人。在各项指标中,百岁老人的舒张压、甘油三酯较低,胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、尿素氮等较高。食物的多样化,使百岁老人舒张压偏低、血脂谱较优;蔬菜食用比例低,可能与老人咀嚼和消化功能降低有关,且男性吸烟者较少。这些可能就是百岁老人长寿生活的秘诀之一。

另据老年医学研究所报道,我国对 2 960 位寿星研究的重大发现,是最真实的

长寿秘密。中国长寿老人也有 5 大客观特质,可作为能否活过百岁的客观参数。

(1)血压偏高。在 140/90 mmHg 左右,纵向观察 444 例 90~109 岁老人,发现 412 例有高血压,患病率达 74.1%,其中 100 岁者 27 例,高血压者占 23 例,患病率达 85.2%。均以单纯收缩压升高为主。(2)身高偏低。男性身高 155 cm,体重 45 kg;女性身高 145 cm,体重 35 kg,超过 50%;城市消瘦型占 88.1%,山区达 85.5%。(3)白蛋白正常(正常值 35~55 g/L)。100 例长寿老人均值为 38.4 g/L,9 年后剩下 4 例,白蛋白均值为 42.7%,其后 4 例均进入 100 岁。(4)胆固醇正常上限(正常值 3.5~5.7 mmol/L)。未进入 100 岁的 89 例,胆固醇均值为 4.6 mmol/L;进入 100 岁的 11 例,胆固醇为 5.4 mmol/L,与白蛋白组一样,均以 100 岁组偏高。另外,对 344 例长寿老人 5 年跟踪观察,发现 16 例进入 100 岁的白蛋白均值为 41.5 g/L、胆固醇均值 5.03 mmol/L,均明显高于未进入 100 岁者。(5)心脏健康。长寿之人心脏都比较健壮。如上海 116 岁长寿冠军李素清的心脏像年轻人一样有力,而许多英年早逝者多数猝死于心脏病。

由此可知,心脏健康是保证,收缩压偏高示有心血管硬化现象。身材偏矮、体重低,有利于减轻生命脏器的负担;白蛋白产生于肝脏,为受损组织细胞修复提供了有力保障;胆固醇是许多激素前体,激素与生命健康有着密切关系,但过高可致动脉硬化和心肌缺血;五项客观体质,有助于活过百岁。

更多文献报道,长寿老人心胸开朗、品性善良、爱劳动、不挑食、也没有不良嗜好、坚持自己的事情自己做。研究发现体内去氢表雄酮水平高出同龄人,提示充沛活力之源,有益于百岁长寿。

六、中外比较——期望寿命有差距 解放初期,我国人均期望寿命为 35 岁,半个多世纪以来,由于国力的增强和生活的改善,我国人均期望寿命整整提高了一倍多。20 年内,人类寿命延长了 6 岁。但我国期望寿命与国外比较还有差距。尤其是健康寿命更引起关注。

表 1 中日美三国寿命比较(2000)

国家	期望寿命	健康寿命	失健寿命
中国	71.0	62.1	8.9
美国	76.7	67.2	9.5
日本	81.2	73.8	7.4

表 2 上海与美日期望寿命比较(2007)

地区/国家	男性	女性
上 海	78.87	79.29
美 国	75	80
日 本	79	86

表 1, 2000 年时,我国期望寿命比日本少 10.2 岁、比美国少 5.7 岁;健康寿命比日本少 11.7 岁、比美国少 5.1 岁;而失健寿命(生活不能自理)比日本多 1.5



年。上海老人躺在床上度过生命最后的时间平均是9年。生活质量、自理能力明显偏低。

据2010年WHO排位,我国健康水平第89/191位。中国健康寿命为66岁。比2000年提高了3.9岁。但仍比发达国家少了10年。日本的女性期望寿命为85.5岁,列世界第一,男性南欧圣马力诺为80岁为世界最长。

表2,在2007年统计时,我国发达城市上海市的人均期望寿命,已经赶上或达到了发达国家的水平,表明经过我们的努力完全可以改变我们的后进。

在老龄化社会中,“长寿不健康”据2010年统计,部分失能人约2220万,完全失能1080万。“关爱老人生活,提高生活质量,减少失健寿命”,已经成为不容忽视的社会问题。

现有的百岁老人数字是,日本有3.2万人(1.2亿人口),美国6万人(2.6亿人口),我国约5万人(13亿人口)。从上看出,我国总体情况是“寿命不高,质量较差,排位靠后,百岁偏少”。

长寿时代,尽享天年。我国像北京、上海这样发达城市的人均期望寿命为80岁以上,如以生物学寿命100~120岁计算,还有20~40年岁差距,即30%~40%的生命时间被浪费掉了,真对不起造物主给予的恩赐,叹惜无比!

现代折寿,主因在己

我国折寿的原因有许多方面,包括环境污染严重、意外伤害大、医疗保障缺位及社会转型压力大等。但需要指出的是,不健康的生活方式就个人而言是最主要的,因为生活方式的主动权是掌握在我们每个人的自己手中。

2008年上海本市户籍人口共死亡10.7万人,死亡率为7.73‰,其中男性死亡率为8.11‰,女性死亡率7.34‰,死亡前三位疾病是心脑血管疾病、肿瘤和呼吸系统疾病,占总死亡率的77.47%。这与西方生活方式死因的“图谱”并无二致。区别于传统的第一杀手传染病因素与此不同。

一、生活方式不健康

1. 营养过剩 我国超重2亿人、肥胖8000万人、高血压3.0亿人(北京劳动人群约30%患高血压)、高血脂1.6亿人、糖尿病9200万人、糖尿病前期人群1.48亿人,心脑血管疾病患者已经超过2.7亿人,每年新发脑卒中200万人、心梗50万人,每10个中就有2个患心血管病,生活方式引起的癌症占到80%等;

每年死于心脑血管病 300 万人,占每年总死亡人数的 51%。

下表列举最常见“四病”与营养的关系。心脏健康,要限制热量,比起限食更有效;胖瘦中等,得病少而最为健康。肥胖与消瘦,都会增加罹患疾病。

表 3 “四病”与营养关系

项 目	超重、肥胖%	正常%	消瘦%
高血压	48.1	39.5	31.9
冠心病	33.3	16.6	13.9
慢性支气管炎	22.2	18.6	52.8
肺气肿	7.4	5.3	29.2

从上述表中看出,肥胖者多心脑血管疾病;消瘦者多呼吸系统疾病。印证了祖国医学的一句话,肥人多中风,瘦人多痰咳。疾病是加快衰老、加速死亡的元凶!

2. 烟酒过度 我国 3.5 亿人主动吸烟,7.4 亿人被动吸烟。肺癌已经上升为我国肿瘤第一位。每年与吸烟相关死亡人数达 100 万之多。一年吃掉的酒类相当于北京人口 3 年的粮食,一年公费吃喝 6 000 亿元。过量饮酒所造成的社会经济损失堪比吸烟一样严重。

3. 贪欲生悲 世间最难事,莫过管自己。30 年(1982—2011)省部级官员因贪腐有 90 余人被追究法律责任。近年来,老虎苍蝇一起打。据透露,这些贪腐高官,95%有二奶、情人,供吃喝玩乐,荒淫无度。一些贪官到境外豪赌。老年人在“股场”倒下屡见报端,青少年在网吧“猝死”时有所闻。

4. 玩乐染病 一些人追求享乐,有人调侃“10 亿人有九亿赌”。性传染病死灰复燃,单就梅毒发病,20 年上升 160 倍。新生儿梅毒不少。有些地方患病率达到 196~209/10 万。截至 2007 年底,我国艾滋病患者达 70 万,每年新发病例约 5 万人,死亡达到 2 万人。

5. 缺少运动 据北京报道,60%公务员们从不参加体育锻炼,75%的国人每天运动量不足 30 分钟,因工作关系,乘电梯、坐沙发一天长达 5~7 小时,以车代步。成了“高智能,低体能”,诱发各种疾病,经不起风险和疾病的打击。每年有 190 万因体能活动不足而死亡。

二、社会转型压力大

现代人的工作压力、精神压力、就业压力和生活压力等“四大重负”压得难以喘气,压力通常是人体老化的最大促进因素,压力会使你的真实年龄老去 10~15 岁!压力导致心理失衡,我国精神心理疾病患者达 1 600 万,据说南方某城市