

The Longevity Project



你的寿命终于可以预知了！

“智商”之父通过对1500人80年的追踪研究，科学地告诉你什么样的人更长寿
你也可以掌握健康、长寿的法则

人格决定寿命



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

人格决定寿命

为什么谨慎尽责的人能安享悠长的人生

The Longevity Project

Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark
Eight-Decade Study

[美] 霍华德·S. 弗里德曼(Howard S. Friedman)

莱斯利·R. 马丁(Leslie R. Martin)

著

王立杰 译



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

人格决定寿命：为什么谨慎尽责的人能安享悠长的人生/
(美) 弗里德曼 (Friedman,H.S.), (美) 马丁 (Martin,L.R.)
著；王立杰译. —北京：当代中国出版社，2011. 12

ISBN 978-7-5154-0091-4

I. ①人… II. ①弗… ②马… ③王… III. ①性格—通俗
读物 ②长寿—通俗读物 IV. ①B848.6-49 ②R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 257174 号

The Longevity Project: Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark
Eight-Decade Study

By Howard S. Friedman, Leslie R. Martin

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Hudson Street Press, a member of Penguin
Group (USA) Inc.

©2011 中文简体字版专有出版权属当代中国出版社

未经版权所有人书面同意，不得以任何手段复制本书任何部分。

版权合同登记号 图字：01-2011-1003

出 版 人 周五一

策划编辑 何 琳

责任编辑 田 敏

责任校对 周 浩

装帧设计 古 手

出版发行 当代中国出版社

地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号

网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com

邮政编码 100009

编 辑 部 (010)66572154 66572264 66572132

市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转

印 刷 北京润田金辉印刷有限公司

开 本 640×960 毫米 1/16

印 张 14.5 印张 2 插页 163 千字

版 次 2012 年 3 月第 1 版

印 次 2012 年 3 月第 1 次印刷

定 价 28.00 元

版权所有，翻版必究；如有印装质量问题，请拨打(010)66572159 转出版部。

本书献给

刘易斯·推孟（Lewis Terman）博士，以及他长寿研究的
参与者和同事们。

目 录

CONTENES

前言 历时 80 年的研究揭示的健康和长寿的惊人秘密 / 1

第 1 章 什么样人格特点的人能长寿? / 11

活到天年与英年早逝的不同活法 / 12

现代医学忽视了我们 / 13

从彪炳史册的心理学研究中找到答案 / 14

长寿的人格可以培养 / 16

哪些人格特点令人长寿 / 17

第 2 章 谨慎和尽责使人长寿 / 19

你符合长寿的条件吗? / 20

尽责的成年人：过去和现在 / 22

尽责与长寿关系最紧密 / 23

为什么尽责的人能健康长寿? / 24

各类人群的死亡风险比较 / 25

0—100 岁都适用的长寿法则 / 26

慢性病爱找上不尽责的人 / 27

通往健康和长寿的路标 / 28

第 3 章 待人友好和擅长社交与长寿有关吗? / 30

科学家为什么比商人长寿? / 31

情绪左右健康 / 34



死亡原因分析专家的观点 / 36

通往健康和长寿的路标 / 37

第 4 章 开心快乐就能健康长寿吗? / 39

快乐不意味着健康 / 40

被快乐所掩盖的麻烦 / 42

适度的乐观促进健康 / 43

快乐和健康都是生活方式的结果 / 45

神经质的人不健康吗? / 47

该担心的时候就担心 / 49

你是随和的人吗? / 50

通向健康和快乐的相同道路 / 51

通往健康和长寿的路标 / 52

第 5 章 灾难性思维：“小鸡”式人物的命运 / 54

“小鸡”式人物的思维内容分析 / 54

灾难性思维者死亡率高的原因 / 56

道格拉斯·凯利的神秘结局 / 58

女性自杀者 / 60

男性开枪自杀者 / 62

长寿者与杞人忧天的人想法不一样 / 64

不错失机遇：长寿的人生不遗憾 / 65

尽责性思维和灾难性思维 / 66

通往健康和长寿的路标 / 67

第 6 章 提前上小学，提前结束生命 / 70

母乳喂养与健康长寿 / 71

抢跑者出局 / 72

中间跳级会怎样? / 75
给孩子留出玩耍时间 / 75
教育水平高不意味着寿命长 / 77
通往健康和长寿的路标 / 78

第 7 章 父母离异经历：有些人能从创伤中恢复过来 / 80

父母离异与长寿的关系 / 81
经历过离婚的人不长寿 / 82
父母离婚产生的真正问题 / 84
惊人相似的历史重复 / 85
从毁灭中重生? / 85
受挫后的适应和恢复能力 / 87
适应和恢复能力与性格 / 88
今天的离婚率 / 89
通往健康和长寿的路标 / 91

第 8 章 为自己的生命奔跑：运动狂还是宅人 / 93

身体锻炼衡量指标 / 95
一个人的锻炼良方可能对另一个人有害 / 95
活跃的儿童会成为活跃的成年人? / 96
人一生的活动水平变化 / 98
中年保持锻炼对长寿至关重要 / 99
有关慢跑的真相 / 99
不跑马拉松并不等于不健康 / 102
疾病本身不是健康风险因素 / 104
药物、锻炼与心脏健康的关系 / 105
通往健康和长寿的路标 / 107

第 9 章 带给你疾病还是健康？爱、婚姻和离婚 / 108

是真是假：结婚让人更长寿？ / 109

婚姻是把双刃剑 / 110

婚姻史的详细解读 / 111

你属于哪一组：再婚者、婚姻稳定者、离异单身还是未婚单身？ / 112

哪类男人寿命更长？ / 114

哪类女人寿命更长？ / 115

成功的婚姻所需要的人格特质 / 116

第二次婚姻的康复作用 / 117

幸福的丈夫意味着健康的家庭 / 117

夫妻性生活及其满意度 / 121

通往健康和长寿的路标 / 123

第 10 章 事业成功带来健康长寿 / 124

有些压力不一定真是压力 / 125

哪些是有益健康的职业？ / 126

事业成功的标准？ / 128

核物理工作是个让人安心和轻松的职业吗？ / 129

事业成功和长寿的关系 / 130

为什么事业成功的人寿命更长？ / 131

工作场所压力的真正来源 / 132

事业成功的女性长寿吗？ / 133

怎样将人格与职业匹配 / 136

年长者的做事效率和健康 / 139

仍积极追求人生目标的老年人快乐吗？ / 139

受教育程度是关键吗？ / 140

通往健康和长寿的路标 / 141

第 11 章 当长寿遇到来世：宗教信仰与健康 / 143

宗教的祈祷起作用吗？ / 144

人生中的宗教因素 / 145

长寿女性的宗教信仰 / 148

通往健康和长寿的路标 / 150

第 12 章 长寿力的来源：知己、社交网络和社会生活 / 151

社会联系网络与长寿 / 153

社会支持与长寿 / 154

好人不长寿吗？ / 155

宠物真的是朋友的替代品吗？ / 155

关于平均寿命的误解 / 157

通往健康和长寿的路标 / 158

第 13 章 男性、女性，谁更长寿？ / 159

男性特质和女性特质 / 160

具有男性特质和女性特质的男人 / 162

具有女性特质和男性特质的女人 / 163

女性特质是长寿的有益因素 / 165

男人和女人应对压力的方式不同 / 167

神经质保护了丧偶后的男性 / 168

通往健康和长寿的路标 / 170

第 14 章 战争和心灵创伤的代价：为什么有些人的生命力很

旺盛？ / 173

战争和压力 / 174

办公室职员和步兵：战争压力的作用 / 176
你在什么地方作战? / 176
人格特质和战斗角色：惊人的选择规律 / 177
为什么创伤性压力是有害的? / 178
抑郁症和心脏病 / 180
女人和战争的心灵创伤 / 182
压力和基因 / 184
直面战争引发早逝 / 185
通往健康和长寿的路标 / 186

第 15 章 寻找自己的健康和长寿之路 / 188

复方药片：发生在我们身上的笑话 / 188
身体的秘密 / 191
哪条是你的健康人生路? / 193
保持健康，融入社会：长寿的人生道路 / 200

后记 长寿和公共健康：这个社会未来应该做什么 / 202

致谢 / 207

研究合作者 / 208

注释 / 211

译后记 / 223

| 前言 |

历时 80 年的研究揭示的健康和长寿的惊人秘密

1921 年 9 月，旧金山一所小学里智力超常的女生帕特里夏（Patricia）和她早慧的同学约翰（John）被老师选了出来，参加斯坦福大学心理学家刘易斯·推孟（Lewis Terman）博士主持的一项心理学研究。推孟博士在寻找一些有天赋的儿童，他让老师们从班里挑出最聪明的孩子，他对高智商的儿童具有什么样的特征感兴趣，想尽可能长时间地追踪他们，看他们可能发展成为什么样的成年人，发现影响他们后来取得成就的因素是哪些。

80 年后，91 岁高龄的帕特里夏和约翰仍然健在，经受住了各种岁月风霜，过着安享晚年的生活。他们的长寿秘诀是什么？为了找到答案，在过去的 20 年里，我们持续追踪调查了推孟博士当年该项研究的参与者们：为什么有些人生命力旺盛、健康长寿；而另一些人则过早生病和死去。在研究中，我们发现了一些人们耳熟能详的健康道理其实并不能使人健康，有些甚至是错误的。当然，我们找到了更准确的健康建议来取代它们，从而帮助人们走上真正健康和长寿的人生道路。

推孟博士挑选出来的这 1500 多名聪明的男孩和女孩大都在 1910 年前后出生。他们中的大部分现在已经去世。我们深入细致地研究了他们的生活，并且记录了他们去世的时间和方式。尽管有些人在 60 岁左右便去世了，但很多人却很长寿。我们惊奇地发现，这些长寿者们并没有诸如多吃蔬菜、定期做医疗检查、补充维生素或慢跑锻炼等健康秘诀，而是每个人都保持着自己某种特定的习惯和生活方式。他们的人格特质、职业发展过程和社会生活都与长期健康有密切的关系。这一点是我们没有预料到的。

一些老生常谈，比如“学会放松”、“多吃蔬菜”、“避免肥胖”、“稳定的婚姻”等，对一些人有用，但是对于大多数人来说既没效果也不经济。事实上，现代医学所提出的建议往往事与愿违：当我们按照某些建议努力去做时，我们的体重反而超标了，我们的压力反而更大了。社会在医疗服务、饮食风尚、药品研制等方面耗费了大量资源，这些对人的短期健康或许有效，但对人一生的健康长寿基本没什么作用。

已故的喜剧女星露西尔·鲍尔（Lucille Ball）有自己的一套保持年轻的秘诀：生活要真诚、吃东西要细嚼慢咽、真实年龄要隐瞒。^①露西尔的健康秘诀有道理，但也有问题。我们的研究显示，真诚地活着确实很重要，细嚼慢咽与健康长寿关系不大，但对真实年龄说谎对研究人员则是一个挑战。其实我们发现了导致这些错误结论的共同原因，因此我们可以说服持这类错误观点的人们。

许多健康长寿研究的缺陷是，研究者过分依赖被试（实验或研究的参与者）在调查问卷上的回答，即所谓的“自我报告”，自我报告中的回答往往是主观的、不准确的。因为想避免这一问题，所以我们更愿意相信死亡证明。如果一个人的死亡证明上注明其死亡日期是1989年4月26日的話，我们就有理由确信，此人在那一天之前是活着的。虽然露西尔·鲍尔不是推孟博士研究的被试，但她的一位好朋友是，你将在后面读到。

关于健康和长寿的很多“共识”，大多基于人们的一些片面理解。原因远不止“自我报告”产生的偏差。除了很多基于个人私利而炮制的健康研究歪曲结果外（我们听说许多研究人员受赞助单位影响而歪曲研究结果），还有很多并非故意的偏颇或关于健康的错误说法。这就像我们每天在实验室做实验一样，永远不可能确保我们的结果是完全正确的。

我们可以把健康的人作为研究对象，但是这个“健康的人”和谁来比较呢？假如我们能确定两个人出生时的身体状况完全一样，

随后一个人只吃花椰菜，而另一个人只吃牛排的话，我们或许能说，对这两个人的对比是可信的。但是几乎所有的流行病学研究，即使是上了头条新闻的，也都要考虑研究对象的诸多差异，有些差异还不为我们所知。比较素食主义者和芝士汉堡包爱好者的；服药者和拒绝服药者的，这些研究肯定存在着某些缺陷。虽然研究人员都会力求准确，但如此复杂的人类健康研究总是会存在某些局限。所以此类研究得出的数据和结论就有多种解释方法。

所以，避免出现陷阱和偏差的最好方法之一，就是追踪被试的一生。分析这些人的哪些特征影响了其生命质量、行为习惯和一生的结果，分析什么原因导致了这些背景相似的人在健康和长寿上的差异。我们对健康和长寿的研究过程，正是对这些参与者完整一生的逐步研究。而这本书就是我们这项研究结果的首次全面报告。

通过追踪上千名参与者的人生旅程，我们有了很多新的发现。比如，独身或离异的女性，同样能保持健康。我们还会揭示一些坊间普遍流传说法的真相，有些一直被认为是正确的说法却没有发现科学根据。我们称这些为“站不住脚的坊间误传”，它们会在很多方面使人对健康产生误解。本书将具体解释为什么这些观点是错误的，下面是一些例子：

好人不长寿，坏人寿命长！（×）

结婚的人寿命更长。（×）

别紧张，也别太努力工作，这样你就会保持健康。（×）

保持快乐，能减轻压力，并能长寿。（×）

宗教信仰使人长寿，所以别错过宗教活动。（×）

如果你喜欢养花弄草、散步、厨艺，这还不够，还应该参加更有活力的体育锻炼活动。（×）

遇事总会担心对健康非常有害。（×）

如果你相信别人爱你、关心你，那么你就走在健康的人生路上了。（×）

能退休就尽快退休，然后多去打高尔夫球。这样你就能保持健康和长寿。(×)

如果你的孩子是严肃认真的个性类型，你需要鼓励他（她）变得更外向、活泼。(×)

让你的孩子提早上学，他们就能茁壮成长。(×)

只要你能放弃所有让你想活到百岁的东西，你就能活到一百岁（就像大导演伍迪·艾伦曾经开过的玩笑）。(×)

很多关于健康和长寿的书更像是菜谱。比如，它告诉你周一要吃蒜泥炒菠菜（要用橄榄油），每天吃一个苹果；或者给你些“十要十不要”的建议，如每周锻炼4次，每次30分钟，或者体重和身高的比值不要超过某个数值，等等。

健身锻炼、日常饮食、压力和体重等确实和健康的关系很大，但是其关系大小经常会因人而异。比如，每个人每天恪守“十要十不要”的标准几乎是不可能的。感谢上帝，推孟研究的参与者们长寿的经验表明，我们不用非得遵照那些“十要十不要”。在那个年代，跑鞋、时髦的SPA、花哨的医疗检查等都还没有发明出来呢，不过他们照样活得很健康也很长寿。你将在本书读到这些具体内容。

我们不会罗列一些让你勉强接受的观点。毕竟，我们都不愿意忍受着衰弱和痛苦而多活几年。事实是，那些长寿的研究参与者们都活得很健康。大部分高寿的被试，并不是因为战胜了癌症、心脏病、糖尿病或者肺病等，而是他们根本就没有得过这些严重的疾病。

推孟博士的研究开始于被试的童年时期，所以研究结果不仅对成年人如何拥有健康的人生有借鉴意义，而且对如何帮助儿童走上健康之路也大有裨益。我们的很多发现，可以帮助父母重新思考他们的很多决定对孩子一生健康的潜在作用，当然也可以帮助成人保障整个家庭未来的幸福和健康。

我们发现，那些比较健康的人大都比较快乐，那些比较快乐的人也大都比较健康。不过这并不是你脑子里马上想到的原因！参与者们的人生模式为我们打开了一个新窗口，让我们理解了健康和快乐之间的有趣关系。我们得出了有说服力的结论，它建议我们不仅要培育一个健康的人生，还应该培育一个有成就的、有意义的、有创造力的人生。

令人称奇的研究

当推孟博士开始研究帕特里夏和约翰等上千名聪明的男孩和女孩时，他记录了很多有价值的数据，这些数据包括儿童们的家庭、学校生活及其日常活动等大量具体的信息。比如，孩子的房间里有多少本书、孩子玩耍时的活跃程度如何、父母的婚姻是否幸福等等。他还测量了儿童们的人格特质，比如他们是否谨慎、内向还是外向、经常表现得很快乐吗？然后他持续追踪了这些儿童，直到他们长大成人，记录了他们的职业选择和家庭情况等。

1921年推孟博士开始这项研究时正值40多岁，他于1956年去世，不过其他研究人员把这项研究继续坚持了下来。1990年，我们使用推孟博士的这些数据，正式展开我们自己的研究。所以书中经常使用“我们的研究”，以说明我们的结论和发现。这样做并不想让读者忽略或者低估推孟博士的巨大贡献，包括其研究团队和这些被试（及其家人）的巨大贡献。

我们取得成功的一个关键因素是，从美国各地搜集到了所有推孟被试的书面死亡证明。这项非常困难的工作耗时巨大，因为每个州、每个郡或城市政府对提供死亡证明这种文件都有不同的流程和要求。但是我们坚持下来并建立了这个非常宝贵的资料库。（顺便给你个小提示：如果你希望健康研究人员研究你的人生，就别死在纽约。）

当我们确定了每位参与者的寿命以及准确的死亡原因后，就可

以设计一系列研究了。我们既使用了复杂的统计模型，也使用了参与者的人格、社会关系以及行为的测量数据。我们总结了他们的某些共同特征，比如相似的人格特质或者离婚经历等。这样就能找到对长期健康有预测作用的显著特征。这个研究得出的很多结果让我们自己也很吃惊。

你可能会质疑得出结论的准确性。因为毕竟这些被试生活在和我们不同的时代，而且他们很聪明，属于受到良好教育的中产阶级。他们人生的经验适用于今天的人们吗？这要视情况而定。它肯定不适用于下面这些人群：无法享受教育和医疗资源的新移民农工，或者感染了艾滋病病毒的贫困潦倒的人，因为这些人总会面临巨大的健康威胁。然而，它适用于本书的大部分读者。因为阅读本书的人和推孟被试们差别不大，都属于聪明、受过教育的、关心健康和成功的人们。读者们肯定会觉得这些研究结论对自己适用。

当然最重要的一点是，我们反复确认的这些研究结果和发现，对于正确理解健康和长寿有非常大的价值。我们花了大量时间和精力，去评估所有结果是否具有更广泛的适用性。回答是肯定的。我们使用了很多科学方法确认了这一点。为了确认原有研究数据对当代人有效，我们抽取了当代人的数据进行了对比。我们使用了各种统计方法，去检验结论是否有任何显著的局限性。同时，在下任何结论之前，我们总是把研究发现和大量已知的相似研究结果进行对比。

当推孟的被试们人到中年时，他们大都是 20 世纪的中产阶级，属于聪明和富有创造力的人群。他们经历了美国经济大萧条、世界大战以及之后的经济繁荣，有的成了工程师、商人、家庭主妇、律师、行政人员、作家、教师，有的人成为其他蓝领和白领人士。虽然你可能认出几个有名的被试，但大部分被试都是普通人。虽然有些人在各自的领域算是佼佼者，但参与者中没有诺贝尔奖得主，也没有著名政治领袖或超级富豪。有些人较早去世了，不过也有些

活过了百岁高龄。

事业很成功的参与者之一是杰斯·奥本海默（Jess Oppenheimer），他是著名喜剧作家，露西尔·鲍尔出演的《我爱露西》连续剧就是他的杰作，《我爱露西》开启了美国的肥皂剧时代。尽管推孟博士的资料档案对被试的隐私是严格保密的，但是有些人，比如杰斯·奥本海默，就很自豪地以公开身份参加了这项研究。杰斯1913年生于旧金山，终年75岁。他把自己人生的大部分时间都用于好莱坞的娱乐事业。1960年前后，杰斯先是写了《我爱露西》，接着又写了著名间谍喜剧连续剧《糊涂侦探》（2008年同名喜剧被翻拍）。他结了婚，有了自己的孩子和家庭，并且还写了自传。他还把自己的聪明才智广泛应用，比如，1950年前后他申请了屏幕对白电子提示机的发明专利。让人能在看着摄像机镜头的同时阅读对白提词。

杰斯的一生是比较有代表性的一个例子。他们在加州出生，大多在那里生活。受到20世纪职业发展趋势的影响，这些男性也都从事了当时流行的职业，比如教育、工程、广播电视、法律、金融、航空工业以及市场营销等。许多人经济收入很好，有些则不然。另外有些是普通职员、美术师、警察、技术人员。有一个被试是卡车司机。

由于受到20世纪三四十年代社会对女性职业期望的限制，很多女性成了家庭主妇、教师、图书管理员或者秘书。但是谢利·史密斯·迈登斯（Shelley Smith Mydans）是个例外，她成了《生活》杂志的记者（她是斯坦福大学1936级学生），她在杂志社认识了摄影师卡尔·迈登斯（Carl Mydans），并且和他结了婚。她负责第二次世界大战亚洲区的新闻报道，曾经在马尼拉被日本人俘虏，在战俘营被关押了几个月。不过她的寿命很长，在2002年86岁高龄时去世。她去世的时候留下了丈夫，一个儿子，一个女儿，四个孙子（女），还有一个曾孙（女）。^②