

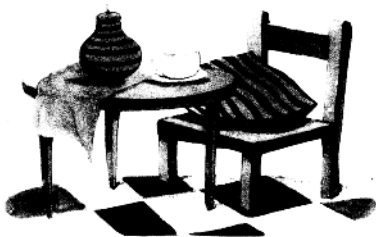
SCIENCE  
+  
CULTURE

科文医学

科文医学文库·中老年健康译丛

# 怎样才能健康长寿

(日)东京都老人综合研究所 著  
北京科文国略信息公司组织翻译



中国老年保健协会推荐

中国人口出版社  
科文(香港)出版有限公司

\$1.7

著作权合同登记图字:01-98-0067

图书在版编目(CIP)数据

怎样才能健康长寿/日本东京都老人综合研究所著;马建新等译.  
-北京:中国人口出版社,1998.2  
(中老年健康译丛)  
ISBN 7-80079-430-X

I. 怎… II. ①日… ②马… III. ①中年人-长寿-保健-方法  
②老年人-长寿-保健-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 01762 号

この中国語版は、日本で(株)東京化学同人より出版された“中高  
年と健康9. 健康長寿をめざして”の日本語版を翻訳したもので  
あり、©1994(財)東京都老人総合研究所

中文简体版版权©1997 科文(香港)出版有限公司  
中国人口出版社出版

中老年健康译丛·怎样才能健康长寿  
东京都老人综合研究所 著  
北京科文国略信息公司组织翻译

中国人口出版社/科文(香港)出版有限公司出版  
批发:中国人口出版社发行部  
《开发区导刊》杂志社读者服务部  
电话:010-68420599,传真:010-68420399  
北京京海印刷厂印刷  
新华书店经销

开本:787×1092毫米 1/32 印张:4 字数:60千字  
1998年4月第1版 1998年4月第1次印刷  
印数:1—50000册

ISBN 7-80079-430-X/R·120  
定价:7.00元

特  
色

---

### 基本医学知识的系统介绍

从医学的基础知识到最尖端的前沿  
本书中给予全面的解说

### 通俗的语言

用老百姓的话,讲老百姓的病  
一扫照搬医学教科书的写法

### 世界最先端的专家执笔

世界著名的东京都老人综合研究所  
全体出马,讲解老年病的知识

### 涉及面广

全书涉及老人生活中防病治病  
的方方面面细致入微令人惊叹

### 大量的图表资料

数百幅插图,数百个图表,集中了大量的  
的调查研究成果,举世罕见

### 老年人儿女们皆宜

老年人读后知道怎样照顾自己,儿女  
们读后知道怎样关心父母

### 专家译稿,专家审稿

全部丛书由国内临床医生担任翻译,  
再由专家审查,丝毫不马虎

---

## 内 容 简 介

在这卷中，将向您展示东京都老人研究所和医疗中心多年来在这方面的调查结果。从精神和身体两个方面来对长寿做一番考察。从身体特征和精神特征两个方面对长寿者做一个科学的正确解释，给中老年人人们提供了重要的参考资料。

---

## 出版说明

《中老年健康译丛》由全日本最著名的老人医疗机构——东京都老人综合研究所编著。全书十六分卷，集中了该研究所二十多年的资料而成，在医学水平上，内容上，资料采集上及编者选择上均堪称世界一流。在日本国内长销不衰。

书中全面介绍了中老年常见的的生活，保健和防病治病中的问题。每卷谈一个问题，涉及老人的心理，生理及生活方面的变化，以及具体的常见病，如：脑的变化，高血压，糖尿病，白内障，失禁，骨质疏松及肿瘤等。并针对每个问题提出具体对策，极具指导意义。书中语言通俗，图文并茂。一扫同类书中常见的照搬医学教科书的弊病，是不可多得的一套好书。被中国老年保健协会定为推荐书目。

日本人均寿命居世界首位，生活习惯，人种及常见疾病与我国基本一致。全书主要翻译者均由临床医生担任。相信这会是一套极高水平的中老年保健丛书，本书将给我国的中老年人提供很多科学的健康知识和保健方法。

本书的版权引进过程中，东京化学同人出版社的住田六连先生给予了极大的支持与协助，在此谨表谢意。

中国人口出版社  
科文(香港)出版有限公司

## 原书序言

东京都老年人综合研究所是专门研究人体衰老、老年病和各种老年问题的综合性研究机构，研究范围广泛，涉及与老年人有关的众多领域。研究所成立于1972年，当时正值有吉佐和子的《恍惚的人》一书在社会上走红、老年人问题开始受到社会广泛关注的时期。如今，东京都老年人综合研究所已成为世界上同类老年学研究所中历史较为悠久的研究机构之一。

本研究所每年与东京都老年人医疗中心和东京都多摩老年人医疗中心联合举办两至三次面向普通市民的公开讲座，以通俗易懂的形式向大家介绍我们的研究内容和研究成果。每次讲座都引来大批听众，他们提出许多问题，使会场气氛非常活跃，这让我们感到由衷的欣慰。

一次偶然机会，我们听说东京化学同人出版社编辑部的住田六连先生要出版一套通俗易懂的老年学知识读物，于是我们立即把40多份讲稿送了过去。住田先生看后认为，这些讲稿不仅内容充实、通俗易懂，而且还备有疑难问题解答，非常实用，应尽快出版，把它们送到广大读者手中。于是，这套原本面向东京市民的资料便以系列丛书的形式得以出版，终于在全国范

国内与广大读者见面了。

我们衷心希望这套丛书能够成为广大读者了解老年学知识的指南，并为那些照顾和护理老年人的人们提供一些参考。

在此，我们向支持和协助此书尽快出版的有关部门和同意我们在书中引用其资料的有关机构表示衷心的感谢。同时谨向对本书编辑工作给予大力帮助的东京化学同人出版社的西信江先生致以深切的谢意。

财团法人 东京都老人综合研究所

所 长 木幡 阳

名誉所长 积田 亨

1993年9月

## 执笔者

**大坪浩一郎** 东京都老人综合研究所临床病理研究部主任 医学博士  
专业：病理学

**柴田博** 东京都老人综合研究所副所长  
医学博士  
专业：老年医学 老年保健学  
病因学 循环器官学

**嶋田裕之** 原东京都老人医疗中心病理部主任  
东京医科大学医学系教授 医学博士  
专业：人体病理学 神经病理学  
老年病学

**下仲顺子** 东京都老人综合研究所心理学研究室主任 文学博士  
专业：老年心理学 发达心理学  
临床心理学

**本间昭** 东京都老人综合研究所精神医学研究室主任 医学博士  
专业：老年精神医学

---



# 目 录

## 前 言

### 第一章 从百岁老人研究中的获得的启示……………(5)

#### 本章概述

1. 百岁老人中的佼佼者
2. 百岁老人调查
3. 百岁老人的特征
4. 小结

### 第二章 百岁老人的健康与生活…………… (25)

#### 本章概述

1. 百岁老人调查
2. 百岁老人的健康与生活

### 第三章 百岁老人的心境……………(47)

#### 本章概述

1. 业已来临的长寿社会
2. 性格特征与长寿的关系
3. 东京百岁老人的性格特征

4. 百岁老人在日常生活中的自我心理适应

第四章 百岁老人内脏器官的极限……………(73)

本章概述

1. 内脏器官的老化
2. 肺的老化
3. 肾脏的老化
4. 肝脏的老化
5. 心脏的老化
6. 大脑的老化
7. 百岁老人的病理解剖结果

问题解答…………… (103)

# 前 言

---

大坪浩一郎



我们每个人都梦想在自己的晚年能够“老而康健，与天同寿”。近年来超过古稀之年的老人已过半数，但每年成功跨入百龄行列的老人还不到一千人。百岁老人到底是老人中的“精英”，还是有幸免于疾病和意外事故的幸运者呢？

可以说，生物的寿命都有一个大体固定的指标。那么对人类来说这个指标的上限是多少呢？人类在百岁以后仍能进行正常的生活吗？本书将带您一道对这些问题进行探讨。我们将以东京都老年人综合研究所和东京都老年人医疗中心所做的实际调查为依据，对百岁老人的生理、心理机能和性格特征，以及人类寿命的极限和衰老的实际状况等进行深入的分析和研究。

第一章为本书的绪论，题目是“从百岁老人研究中获得的启示”，作者是柴田先生。

第二章从身体状态和精神生活两个方面分析实际生活中的百岁老人的特征，作者是本间先生。

第三章介绍的是当人步入百岁之年后，在性格、人格等心理方面的变化情况及其特点，作者是下仲先生。

最后一章是“百岁老人内脏器官的极限”，作者是嶋田先生。嶋田先生通过自己 20 多年来对约 5000 例的老人人体的解剖所见，分析内脏器官支撑人体生命的原理和寿命的极限等人体衰老原理中的核心问题。

我们希望这本书能为大家的健康长寿做出一份贡献。

# 1

## 第一章

### 从百岁老人研究中获得的启示

---

柴田博





## 本章概述

许多研究结果证明，人类寿命的极限大概在 110 岁左右。这样说来，超过百岁的老人就已经是接近人类寿命极限的人了。

于是，人们自然会在一种好奇心的驱使下，对这些老寿星的生活史和身体状况、心理状态进行研究，以此探索人类寿命和健康长寿的奥秘。

在世界各国，直接对百岁老人进行调查和统计分析的研究活动并不少见，但成功的例子却非常少，大多数的研究工作都经常碰壁，无法顺利进行。

究其原因，一个很重要的方面就是许多国家的户籍统计数据不准确，出生证明记录不可靠，号称百岁老人的人多得出奇。在进行认真严谨的调查后，往往会发现其中某些情况是与实际情况相矛盾的。有些人盲信某个地方为神圣的“长寿地区”，从而得出该地区居民生活方式有利于长寿的错误性结论。这样的例子并不少见。

在日本，迄今对百岁老人进行的大型调查共有 4 例。日本的百岁老人调查的最大特点是户籍情况准确