



長壽之謎

馬广安 編著

R151.7
143

长寿之谜

马广安 编著

大连出版社



1990·3·大连

B

长 寿 之 谜

马广安 编著

大连出版社出版发行 辽宁省新华书店经销
(大连市中山区昆明街36号) 大连船舶印刷公司印刷

字数：160000 开本：787×1092 1/32 印张：7.26
印数：1—10000

1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷

责任编辑：刘淑洁 张 翔
封面设计：李克峻 责任校对：王福田

ISBN7-80555-268-1/R·6

定价：2.95元

序

人口老化，即老龄化问题已成为当前众所关注的课题之一。据1982年我国人口普查资料，60岁以上的老年人占全国人口的7.63%，预计到2000年将为11%。日本1987年的人口平均寿命，男性为75.61岁，女性为81.39岁。日本1985年65岁以上的人口占总人口的10.3%。

在我国，由于社会主义制度的优越性，对离退休的老同志以及老年居民从各方面均倍加关怀，从而可使老年人多能欢度晚年，发挥余热，为社会做出更多的贡献。为达到此目的，对老年人至关重要的是要有一个健康的好身体，不但要长寿，而且要有较高的生命质量。

为满足老年人以及关心老年人各方面工作

同志的需要，近年有关读物已陆续出版发行。尽管如此，尚切远远不能达到客观上的迫切需要。有鉴于此，新金县第一人民医院副院长、副主任医师马广安同志根据多年临床与保健工作的经验与体会，并参阅大量有关资料，撰写题为《长寿之谜》一书。全书共分七章，就有关长寿机理的探索，老年健康保健以及老年常见病等各方面问题，均做了具有科学性而且通俗易懂的阐述。本书别具风格，可弥补有关书籍的不足。本书立题明确，表达清晰，内容充实全面，实为一本值得一读的好书。兹向广大读者推荐，希望从中得到启示与裨益，使生活愉快，健康长寿。

金春年

1990年2月于中国医科大学

— 2 —

目 录

第一章 生命概论	(1)
一、人类的寿命.....	(1)
二、影响人类健康和寿命的因素.....	(5)
三、有关衰老(老化)的概述.....	(8)
第二章 长寿之谜	(14)
一、长寿的奥秘.....	(14)
二、长寿与遗传.....	(21)
三、延寿——防衰老的要诀.....	(23)
四、衰老的信号——白发、脱发及其对策.....	(26)
五、抗衰老及抗衰老药物.....	(32)
六、老年人用药与长寿.....	(40)
第三章 老年人饮食、营养与长寿 ...	(43)
一、老年人饮食卫生.....	(43)
二、胖瘦与长寿的关系.....	(45)
三、正常人的饮食量及老年人食谱.....	(46)
四、我国古代的饮食疗法.....	(47)
五、饮食与长寿.....	(48)
六、饮食上的学问.....	(49)
七、食物的治疗功能.....	(55)

八、汤疗疾法·····	(60)
九、饮食疗法歌谣·····	(61)
十、老年人不宜多吃的食品·····	(62)
十一、各种老年病的食物宜与忌·····	(63)
十二、唾液的养生抗老作用·····	(65)
十三、维生素与老年长寿·····	(67)
第四章 烟、酒、茶与长寿·····	(70)
一、烟·····	(70)
二、酒·····	(72)
三、茶·····	(83)
第五章 老年性生活与长寿·····	(87)
一、老年人的性功能及性生活·····	(88)
二、影响性功能的因素·····	(90)
三、性功能低下的治疗·····	(96)
四、老年冠心病与性生活·····	(105)
五、老年人恋爱、再婚与健康长寿·····	(107)
第六章 人类长寿的死敌——癌·····	(110)
一、向人类长寿的死敌作斗争·····	(110)
二、食物与癌症·····	(113)
三、食物与抗癌·····	(116)
四、情绪与癌症·····	(119)
五、各类癌症的早期诊疗·····	(122)
食道癌 胃癌 结肠癌 肺癌 肝癌 乳腺	
癌 膀胱癌 前列腺癌	
第七章 老年常见病的诊断和防治···	(134)

- 一、老年常见病的发病及其主要死因…………… (134)
- 二、老年心血管病…………… (136)
 - 冠心病 高血压病及其并发症——脑出血、
 - 脑血栓 高脂血症 病毒性心肌炎 老年人
 - 心律失常 老年人心力衰竭
- 三、老年糖尿病…………… (172)
- 四、老年呼吸系统常见病…………… (175)
 - 感冒 老年慢性支气管炎、肺气肿、肺心病
 - 老年性肺炎
- 五、老年消化系统常见病…………… (184)
 - 老年慢性胃炎 老年溃疡病 老年上消化道
 - 出血 胆石症和胆囊炎 老年人便秘
- 六、老年泌尿生殖系统常见病…………… (195)
 - 老年泌尿系感染 老年人肾功能衰竭 老年
 - 期综合症 前列腺增生症 老年阴道炎
- 七、老年运动系统常见病…………… (206)
 - 颈椎病 凝肩症 老年腰腿痛症 骨质疏松
 - 与骨折
- 八、老年眼和神经系统常见病…………… (214)
 - 老年性白内障 老年人帕金森氏病 老年精
 - 神异常
- 九、老年病心理康复的重要意义…………… (220)
- 十、老年人的养生保健及日常护理…………… (222)

第一章 生命概论

一、人类的寿命

生命的发生、发展、衰老、死亡等过程是生物界的普遍规律。所谓“生老病死”是人类——最高级生物的生命过程的必由之路，也可说是生命的不可抗拒的法则。但其过程长短从历史、地区及个人的不同，而差异甚大。随着现代科学技术、尤其医学科学的迅速发展，人类为争取自己生命过程的延长而不懈努力。现在，医学家们已有希望推迟人的衰老和死亡。本书的目的在于与愿长寿的中老年人一起去探讨和寻求长寿之道。

(一) 生物生命的启示

生物学家发现，各种生命在漫长的进化过程中，形成相当稳定的平均寿命尺度，如哺乳动物，其自然寿命为他的生长发育期的5~7倍。

而人类的生长发育成熟期平均25岁。按上表计算，人类的自然平均寿命应为150~175岁。在正常情况下，人从出生后经历幼年、少年、青年、壮年、熟年、老年几个时期，若按年龄分期：1.生长发育期（20岁前），2.成熟期（21~40

表 I 几种动物寿命与生长发育期关系

动物名称	生长成熟期(年)	平均寿命(年)
犬	3	10~15
猫	1.5	8~10
牛	4	20~28
马	5	20~30
虎	4	20
象	25	150
猿	12	50

岁)，3. 渐衰期（41~65岁），4. 老年期（65岁以上）。而老年期又可分为老年期（79岁以下）、高龄期（80—89岁）、长寿期（90岁以上）。旧社会的所谓：“人活七十古来稀”绝非人类自然寿命。在过去，大部分人未能经过生命的全过程便寿终正寝了。

自18世纪以来，许多医学科学家认为，人类平均寿命应在100岁以上。也有人预言人类最高寿命不应少于200岁。可见直到今日，人类的寿命比应活的自然寿命短得多，仍需我们去努力探索长寿的问题。

(二) 人类寿命的历史变迁

1. 原始人类的寿命据考古学家证明，猿人的寿命是很短的，甚至比不上较头的哺乳动物，能活到14岁以上不到1/3。其死亡年龄为：14岁以下的约占69.2%，15~30岁占11.7%，而能活到40~50岁的仅占5.4%。可见当时的原始人约2/3以

上未能生长为成年人就早逝了。

2.我国人口寿命的进展据史料记载，我国人口平均寿命，在5000年前的夏商朝代还不到18岁，到2000多年前的秦汉朝也只有20岁，到唐朝全盛时期平均寿命才升为27岁，宋朝30岁，清朝为33岁左右。

在解放前，我国人口平均寿命为35岁左右。据1933年资料介绍：人口平均寿命为男29.8岁，女38.2岁，1935年国民党首府南京人口平均寿命也仅是男39.8岁，女38.2岁，1944年四川农村人口平均寿命仅为21.56岁。在世界上，当时我国属于短寿命国家之一。

解放后，随着医疗尤其儿童保健福利事业的发展，人民生活水平的不断提高，仅首都北京人口平均寿命1950年升至52.1岁，1960年为67岁，1973年为70岁。1980年全国人口平均寿命：男66岁，女68.6岁，并且多数地区已达到70岁以上，比解放前增长一倍多。到1985年全国人口普查表明，我国人口平均寿命为69.96岁，其中男68.92岁，女70.98岁。1987年全国抽样调查发现，我国65岁以上的老年人的比重由1982年的4.89%上升为5.46%。若60岁以上为老年人，则占全国人口的7.63%（1982年）。从而我国已经进入世界长寿国家行列。

3.世界人口寿命变迁在古罗马80%以上的人活不到40岁，而能活到60岁的人不到4%。公元前50年，人口平均寿命为20岁，4世纪为33岁，16世纪为33.5岁，18世纪为35.5岁，19世纪为40.5岁，到20世纪初为49.2岁，直到1945年以后，人口寿命才达到66.7岁。而到70年代后，欧美、日本发达资本主义国家的人口寿命已经超过70岁了。其老年人与人

口比率日本为10%左右，预计到2020年，老人将为人口的25%。可见人类的寿命随着生产力的发展而延长。美国专家预计，本世纪末将出现10万以上百岁老人，而100年后可能上升到1900万之多。

据联合国统计，1975年~1980年世界平均寿命男为56.3岁、女为58.8岁，而先进地区男68.4岁、女75.7岁，与发展中地区平均寿命差是男14岁，女20岁，并且发展中国家平均寿命各国差距也较大。到2000年的平均寿命可望达到男78岁，女83岁，而美国学者预测，100年后妇女可活到90岁以上，男子稍低于此年龄。

三、各国（地区）的平均寿命

发达地区 国 名	年 次	平均寿命		发展中地区 国 名	年 次	平均寿命	
		男	女			男	女
1.北、西欧				1.非 洲			
冰 岛	1981~1982	73.9	79.5	埃塞俄比亚	1975~1980	37.5	40.5
丹 麦	1980~1981	71.1	77.2	乍 得	1975~1980	38.5	41.1
英 格 兰	1979~1981	70.8	76.9	尼日利亚	1975~1980	45.9	49.2
荷 兰	1980	72.4	79.2	2.拉丁美洲			
瑞 士	1980	72.3	79.1	古 巴	1977~1978	71.5	74.9
西 德	1980~1982	70.7	76.9	墨 西 哥	1979	62.1	66.0
法 国	1980	70.9	79.1	阿 根 廷	1975~1980	66.0	72.5
2.南、东欧				3.东南亚			
意 大 利	1979	70.4	77.4	中 国	1975~1980	66.0	68.0
西 班 牙	1979	71.8	78.0	朝 鲜	1978~1979	62.7	69.1
捷 克	1981	69.0	74.3	香 港 地 区	1981	73.4	77.4
罗 马 尼 亚	1980	66.8	71.9	新 加 坡	1981	69.1	74.5

续 表

发达地区		平均寿命		发展中地区		平均寿命	
国 名	年 次	男	女	国 名	年 次	男	女
3. 北美 美 国	1979	70.0	77.8	印度尼西亚	1975~1980	46.4	48.7
				阿富汗	1975~1980	40.0	41.0
				印 度	1975~1980	50.0	48.7
4. 其他 日 本	1983	74.2	79.8	以色列	1981	72.7	75.8
				阿 曼	1975~1980	46.2	48.4
澳大利亚	1981	71.4	78.4	4. 大洋洲			
新西兰	1979	69.8	76.4	密罗尼西亚	1975~1980	61.5	65
苏 联	1975~1980	65.0	74.3	波利尼西亚	1975~1980	63.3	66.9
				巴布亚新几内亚	1975~1980	50.5	50
平 均	1975~1980	68.4	75.7	平 均	1975~1980	54.2	56.0

二、影响人类健康和寿命的因素

(一) 社会因素

人类的平均寿命与社会经济的发展，主要是科学进步，生活文化水平，社会医疗保健水平，环境保护，社会福利事业，尤其儿童医疗保健事业有着密切关系。普通死亡率特别是婴儿死亡率越低，平均寿命就越长，而平均寿命增长又首先从传染性疾病逐渐被控制，死亡率不断下降开始的。20世纪40年代抗菌素的发现，以及医疗技术的精益求精，健康普查被重视，疾病得到提前预防，使流行性疾病及感染性疾病

大大减少了。以前人类最残酷的敌人——几种烈性传染病逐渐被消灭。1979年，世界卫生组织宣布“天花”在地球上被永远地消灭了。

近年来，我国完成的一项社会因素与死亡关系调查表明，不良生活方式是影响死亡的重要因素。在影响死亡诸因素中，生活方式包括消费类型、职业危害、有害健康的业余活动占37.3%；环境因素：社会、心理、个体内环境占32.1%；人类生物学因素：遗传基因、成熟老化、复合内因系统占19.7%；保健服务因素包括医疗预防、康复为10.9%。此结果与美国1977年调查结果相似。其中生活方式因素又称自我创造的危险的消费类型，主要指那些不懂卫生知识，不会花钱的行为。如不懂营养卫生学而喜食肥肉、吃盐过多、喜淹渍菜，而不吃或少吃新鲜蔬菜与水果，偏食，把钱花在抽烟喝酒上等。从调查结果看出，目前威胁我国人民生命的主要死因是心脏病、脑血管病、恶性肿瘤和意外死亡。除北方农村外，社会精神刺激与意外死亡存在着正比例关系，文化水平低与脑血管病、心脏病、传染病存在着一致的统计学联系，鳏寡对脑血管病、心脏病有极其明显的影响。由此可见，社会诸因素是影响人类寿命的主要因素。

（二）个体因素

1. 饮食 应养成定时、定量进食，多食新鲜蔬菜、少食油腻，但又富于营养、易消化的清淡饮食习惯有利于长寿。东方人患动脉粥样硬化症比欧美晚10—15年，故我国冠心病发病率与死亡率特低于国外，这与我们的低脂膳食有关系。

2.身心 长寿主要靠乐观精神，“心底无忧人寿长”，经常保持革命的乐观主义精神，积极参加劳动和文体活动，生活有规律均有利于健康，延长寿命。

3.个人知识 掌握一定的卫生保健知识，注意预防疾病，早就医、早治疗，可保持长时间健康。

近年日本医学家经过大量研究证明，容易早逝的有10种人：（1）心胸狭窄、嫉妒成性，大动肝火的人；（2）嗜烟如命的人；（3）经常酗酒的人；（4）个人生活无规律，根本不讲养生之道的人；（5）生一点小毛病就吃药、打针的人；（6）有了病硬熬，不去诊治，听之任之的人；（7）成天忧郁不乐、悲喜过度或对任何事物都不感兴趣的人；（8）从来不参加文体活动的人；（9）性生活过度的人；（10）一个朋友都没有的人。上述10条说明个体因素对寿命影响也很重要。

从女性寿命比男性强所得到的启示：男性能量消耗大，即在高能量代谢情况下，男性机体对肾上腺素及其缩血管物质反应较强，心血管疾病来的早、多；男性激素消化较早，致内环境失衡而早衰；男性遗传性疾病比女子多；男性烟酒嗜好比较多；男性社会义务重，工种复杂外伤机会多；男性患病人数比女性多。当然，女性因月经、生育、哺乳对身体也有消耗。古代母系社会其劳动负担也大，故当时女性寿命并不比男性长，说明将来经过努力，男女都会一样增加寿命。

大量研究表明，人类的寿命与遗传因子（基因）有一定关系。国内外均有关于“长寿家族”的报道。如苏联有一位苏维埃代表142岁，妻120岁，女儿100岁。有儿女、孙子、曾孙、玄孙共118人。英国有一则笑话：一位160余岁的白发

老人正在训斥一个100多岁的老头，众人问这是怎么回事，老人说：“这是我的孙子，因不听他父亲的话，我在训导他。”这是一家祖、父、儿孙三代都是百岁以上老人的生活写照。所以，国内外诸多的长寿家族事实说明了，长寿是与遗传有一定关系的。这部分内容在第三章关于长寿与遗传中再详细论述。

三、有关衰老（老化）的概述

（一）衰老的概念

人体随着年龄的增长而产生一系列生理、形态方面的变化，从而引起人体对内外环境适应能力逐渐减退的一种现象称之为衰老或老化。

人体是由许许多多细胞组成的。一个针尖大小的一块组织竟有上亿个细胞，一个成年人身上大约有1800万亿个细胞；而细胞是人体生命活动的最基本单位。这些细胞每天都在进行新陈代谢；除了神经细胞外，机体组织细胞大约每9~9年就更新一次。但到25~30岁以后，人体生理功能的高峰已过。此后随着年龄每增加10年，新陈代谢活力则递减7~8%，其人体重要脏器生理功能，递减9~10%。以30岁为100%，到60岁心脏泵血率与肾脏小球过滤率降到80%，呼吸量降到60%，心肌及其肌力降到75%，基础代谢率降到90%以下，嗅味觉减去40~50%，神经传导速度慢10~15%。到了老年期，由于新陈代谢的降低，人体组织结构与生理功

能发生了一系列变化，而出现衰老（老化）征象。

（二）人类衰老的功能十大变化

1. 适应环境能力的下降（即对刺激反应能力的降低）。
2. 对致命或致死因子的感受增加。
3. 细胞代谢中分解活动大于合成活动。
4. 机体内环境稳定性明显减低。
5. 不能经常保持内环境的稳定性，以及自我修复能力失调。
6. 生存能力逐渐下降。
7. 战胜来自内外环境的不良袭击的能力逐渐减低。
8. 控制本身各脏器的能力下降。
9. 机体抵抗力减退。
10. 机体执行各种特殊反应的能力减弱。

总之，是人体对生存环境的适应力、反应力、抵抗力逐步下降的表现。

（三）衰老的征象

1. 外貌特征 面目臃肿，头发苍白发落，老年斑，鱼鳞纹，牙齿松落。皮肤干燥皱褶，皮下水分脂肪减少，视物模糊，听觉迟顿，思维反应迟钝，健忘，睡眠频浅，动作失灵，能力减退。
2. 体征 心率减慢，血压上升，呼吸减弱，消化不良，肾功能下降，夜尿频，基础代谢率下降，内分泌功能减退，