

100 TOPICS FOR A LONG LIFE

长寿话题百篇

长寿与很多因素相关，有遗传、性别、疾病因素，有自然环境因素，以及生活方式、饮食、运动、睡眠等，特别是心理因素，拥有快乐才能长寿，才有意义！

毛颂赞◎编著

张 华◎主审



 复旦大学出版社





复旦·健康系列

长寿话题百篇

100 Topics For a Long Life

毛颂赞 编著

张 华 主审



 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

长寿话题百篇/毛颂赞编著. —上海:复旦大学出版社,2013.7

(复旦·健康系列)

ISBN 978-7-309-09589-0

I. 长… II. 毛… III. 长寿-通俗读物 IV. R161.749

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 047181 号

长寿话题百篇

毛颂赞 编著

责任编辑/肖 英

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

扬中市印刷有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 7.375 字数 166 千

2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09589-0/R · 1303

定价:39.80 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究



Foreword

序

长寿是人类种族繁衍过程中的重大问题，很多科学家正在为探究它的奥秘而进行着不懈的努力。人的寿命千差万别，除了父母遗传下来的因素我们只能全盘接受，社会因素、医疗条件和自然气候等因素我们难以选择外，一些与后天有关的影响人类健康寿命的重要因素，如心理因素和生活行为方式却是我们可以自我掌握和控制的。所以，健康长寿是一个系统工程，是由许多因素综合影响而决定的，人们必须采取综合措施才可延年益寿。

当前，我们的社会已呈高龄化趋势，几乎每家每户都有老年人的身影。上海已先于全国进入老龄化社会，健康老龄化是每一个老年人的迫切需要。老年人平时一定要加强各个方面的养生保健，注意经常修缮“生命木桶”。可以认为，寿命，得靠自己延长，要相信自身蕴藏的潜力，扬长避短，并好好保养顾惜，这样才能达到延年益寿的目的。

健康教育主任医师毛颂赞，今年80岁，是位集邮爱好者，退休以后一直对健康长寿问题产生浓厚的兴趣，日积月累不断



求索,终于写成了《长寿话题百篇》一书。书中首篇话题为:“人类寿命将出现第3次飞跃的启示”,而最后一篇话题为“从A到Z解读长寿的密码”。本书全面、系统地涉及影响长寿的各种因素,重笔叙述了长寿健康因素之首——心理健康的方方面面,充分说明心理健康在健康长寿中的重要地位;本书也大量例举了国内外百岁老人长寿的独得之秘和独特体验秘诀。本书文字通俗易懂,举例生动,资料翔实,数据可靠,以邮票为插图,图文并茂,异彩纷呈,相辅相成,相得益彰,使知识性、趣味性、可读性兼备。希望老年朋友们能喜欢它、接受它、享用它。请仔细阅读本书,看完后你一定会明白,怎么在平凡的日常生活里一点一滴地积累健康的智慧,最终获得长寿。

希望毛颂赞主任医师的这本《长寿话题百篇》能给予读者有益的启迪和帮助。人们要敢于活到100岁。愿健康与快乐永远伴随每一位老年读者朋友,并且都成为中华大地既健康又快乐的百岁老寿星!

傅 华

复旦大学公共卫生学院教授、博士生导师

上海预防医学会健康促进与健康教育专业委员会主任委员

中华预防医学会慢性病预防与控制分会副主任委员

2013年6月

人类寿命第3次飞跃的

启示

人类寿命的第1次飞跃,发生在1700~1900年。当时随着生产力的发展,解决了饥荒,以及由于卫生条件的改善,人类的期望寿命从30岁提高到45岁。

人类寿命的第2次飞跃,发生在1900~1996年。随着科学技术的突飞猛进,抗生素、磺胺药的问世,疫苗的研制成功和广泛应用(图1),预防、控制了传染病对人类的危害,人类的期望寿命从45岁提高到76岁。



图1 疫苗——健康的保护伞(阿尔及利亚)

有科学家预言,在21世纪人类如果能建立起健康、科学的生活方式,加上医学科技的进步,消除、预防病理性衰老和许多疾病,那么,人类寿命将面临第3次飞跃,人类的期望寿命有望突破百岁,真正实现人生百岁不是梦的美好愿望。

人生能不能活到百岁?实际上不只是理论,目前从全世界、全国、上海市的实际情况来看,百岁老人越来越多,且越来越健康。

1990年,美国百岁老人是30 000人;1996年是66 000人;2008年6月,美国有百岁以上老人90 422人。现在美国出现了百岁潮,很多老人都很健康,很少接受医疗照顾。据预测,到2050年,美国百岁以上老人将达到83.4万。

日本是世界上平均寿命最长的国家,也是世界第一长寿国。日本百岁老人在1998年时突破1万人,2003年时突破2万人,2007年突破3万人,2009年9月百岁以上老人已达到40 399人,



且增速还在不断加快。

中国的百岁老人在1990年为6 681人,2000年为17 877人,2005年为26 976人,2012年已达到47 773人。来自广西壮族自治区巴马瑶族自治县的瑶族女寿星罗美珍以127岁的高龄蝉居十大寿星榜首。百岁寿星人数最多的省份是江苏,共有百岁寿星5 742人;百岁寿星占总人口比例最高的省份是海南,比例为16.60/10万。我国老年人口在2013年将破2亿。

上海市的百岁老人在1953年只有1人,1982年为20人,1990年为80人,2000年为306人,2003年为428人,2006年为600人,2010年为997人,2011年为1 156人,2013年3月21日100岁老人1 251人。百岁老人在“扎堆”,年年在可喜地增长。上海人口老龄化和高龄化趋势明显。迄今,上海最早进入老龄化年(1979年);老龄化程度最高(24.5%,2011年);预期寿命最高(82.5岁,2011年)。

我国已步入长寿时代。“中国长寿之乡”不断地涌现出来,达到26个。如湖南麻阳、四川彭山、广西永福、湖北钟祥、广东佛山三水、河南夏邑、江苏如皋、四川都江堰、广西巴马、山东莱州、海南澄迈、江苏太仓、山东文登、广东连州、上海市、广西东兴、广东蕉岭、江苏溧阳、安徽亳州谯城、广西昭平、江苏如东、河南永城、广西岑溪、河南淮阳、重庆江津、贵州印江等地。这是一件十分可喜的景象,再过几十年,成千上万个百岁老人的出现,将是完全可能的。

实现人类生命的第3次飞跃,不是靠仙丹妙药或奇功异术,而是依靠自身的主观努力,强化自我保健意识,采取一切可以保护和促进健康的措施,建立健康的生活方式,善待自己,做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理健康,不要暴饮暴食,不要过度劳累而让身体超负荷运作,不让被称为细胞的“发动机——线粒体”产生异常,只有这样才有希望实现人类生命的



第3次飞跃。

科学技术发展到今天，对生命科学，对人本身的了解还是很浅很少。预计在21世纪将在这一领域有重大发展。许多不治之症，如癌症、艾滋病、老年痴呆症等，将得到治愈。对促进人类健康、延长寿命的研究将有重大的突破。为此，人的生命力、抵抗力将有新的全面提高，系统的生物器官如人造心脏、人造肾、人造肺等器官将投入实际使用。预计到2050年，人类的寿命可延长20年，到21世纪末将达到110岁左右。

老年医学专家戴维·马奥尼说：“任何人都具有活到100岁的可能性。”人们要敢于活到100岁，健健康康走向百岁之路。现在出生的一代人可望看到22世纪的曙光。到2101年，老人过上百岁生日恐怕就不再是新闻，且不再稀罕了。



目 录

人类寿命第3次飞跃的启示

遗传因素、性别因素与长寿

1. 从遗传基因对寿命的影响说起 / 2
2. 长寿之门由基因开启 / 4
3. 女性比男性长寿的5个秘密 / 6

自然环境因素与长寿

4. 长寿得益于优美的自然生存环境 / 10
5. 世界长寿之乡比尔卡班巴 / 12

老寿星的范例

6. 邮票上的老寿星 / 15
7. 中国封建皇帝中的长寿之最——乾隆 / 17
8. 孔子长寿得益于他的养生之道 / 19



9. 我国历代医药学家中的老寿星——孙思邈 / 21
10. 古今名医多高寿 / 23
11. 乐团指挥家长寿的秘诀 / 25

身高体重及阴阳平衡与长寿

12. 趣谈身高与寿命之关系 / 29
13. 稍胖的老人更长寿 / 31
14. 阴阳平衡与健康长寿 / 33

生活方式与长寿

15. 家庭和睦 悉心照料 老人高寿 / 37
16. 生活方式与人的生命健康息息相关 / 39
17. 从“寿命三角形”想到的 / 41
18. 健康长寿等式的启迪 / 43
19. 长寿健康从重视睡眠开始 / 45
20. 从乌龟长寿说到“慢活”风的刮起 / 47
21. 老年养生中的“黄金分割律” / 49
22. 健康一百岁 关键在中年 / 51
23. 人生难得老来忙 / 54
24. 莫因发挥“余热”而折“余寿” / 56
25. 顺其自然才能安享人生 / 58
26. “长寿木板” 短一不可 / 60

运动及劳动因素与长寿

27. 规律运动 长寿良方 / 64



- 28. 健康长寿始于足下 / 66
- 29. 运动增寿范例多 / 68
- 30. 劳则不衰 动则延年 / 69

膳食营养因素与长寿

- 31. 世界长寿国日本的膳食特点 / 73
- 32. 世界5大长寿之乡的饮食奥秘 / 75
- 33. 寿星饮食养生的共同点：合理营养 / 77
- 34. 吃素并非是长寿之道 / 79
- 35. 从百岁老人一生需要多少铁说起 / 80
- 36. 百岁寿星多有“茶缘” / 83
- 37. 方寸中的健康长寿食物——玉米 / 85
- 38. 多种长寿食物连连看 / 87
- 39. 学蚁进食者长寿 / 89
- 40. 食粥可以长寿 / 91

疾病因素与长寿

- 41. 短寿大多由于疾病 疾病大多由于无知 / 94
- 42. 慢性病患者照样能带病延年 / 95
- 43. 不同体质类型的人如何延年益寿 / 97

心理因素与长寿

- 44. 乐观使人长寿 / 101
- 45. 长寿要有好心态 / 103
- 46. 良好心态 长寿之根 / 105



47. 拥有快乐，长寿才有意义 / 107
48. 人生幸福寿为先 / 109
49. 幸福感是长寿的基础 / 111
50. 宁静是健康长寿的大智慧 / 113
51. 淡泊宁静途径多 / 115
52. 宽容豁达享天年 / 117
53. 知足常乐 延年益寿 / 119
54. 助人为乐得高寿 / 121
55. 自得其乐 寿高百龄 / 123
56. 延年益寿贵在“和” / 125
57. 延长寿命途径多多 / 127
58. 要想活得好 幽默来帮忙 / 129
59. 行善为福寿之本 / 131
60. 守仁自然长寿 / 133
61. 童心常在养天年 / 135
62. 爱美俏丽也增寿 / 137
63. 夫妻恩爱人寿高 / 139
64. 百岁老人爱聊天 / 141
65. 社交广泛延长寿命 / 143
66. 多一个朋友，就多十年寿命 / 145
67. 人到晚年老伴亲 / 147
68. 人从容则有余年 / 149
69. 从一枚老寿星邮票悟出长寿之道 / 151
70. 要为拥有如此快乐的晚年而感恩 / 153
71. 不知生气就能长寿 / 155
72. 老人少烦恼助寿 / 157
73. 常在花间走 能活九十九 / 159
74. 脆弱者易折 坚强者长寿 / 161



- 75. 学会关怀安慰自己 / 163
- 76. 唱歌唱出寿而康 / 165
- 77. 老人学唱京剧健脑益寿 / 168
- 78. 长寿需要音乐 音乐助人长寿 / 170
- 79. 钓鱼乐趣多 健体又益寿 / 172
- 80. 手工编织益脑又益寿 / 174
- 81. 书画益寿 美意延年 / 176
- 82. 习练书法 寿从毫中来 / 178
- 83. 读书是益寿良方 / 180
- 84. 收藏者健康 收藏者也长寿 / 182
- 85. 集邮使人健康长寿 / 184
- 86. 善弈者多长寿 / 186
- 87. 剪报养生又益寿 / 188
- 88. 旅游养生益寿成为时尚理念 / 190

脑健康与长寿

- 89. 寿者智 智者寿 / 194
- 90. 受教育程度越高活得越长 / 196
- 91. “六要”健脑助延年 / 198
- 92. 用脑：老年人精神上的长跑 / 200

长寿的种种秘诀

- 93. 名人话长寿 / 203
- 94. 百岁名人的长寿秘诀 / 204
- 95. 中国“十大寿星”和上海百岁老人的长寿秘诀 / 206
- 96. 百岁寿星他们在干什么 / 208



- 97. 百岁老人的私藏秘诀 / 209
- 98. 放眼世界看各地的长寿秘诀 / 211
- 99. 世界百岁老人趣闻 / 213
- 100. 从A到Z解读长寿的密码 / 215



遗传因素、性别因素与长寿

基因是决定人类寿命的重要因素，长寿之门由基因开启。寿星们大多有家族长寿的特征，这说明遗传基因对寿命的影响是具有共性的。但是，遗传只是个基础，而人们的生活方式则是自己寿命的设计师。所以，善待自己，养成良好的生活方式，牢牢抓住自己寿命的主动权，这才是通向长寿之路的关键。



1. 从遗传基因对寿命的影响说起

研究基因和寿命的关系，有一类人令科学家特别感兴趣的，是双胞胎（尤其是基因很相似的同卵双胞胎）。各国科学家不约而同地把目光集中在双胞胎身上，因为双胞胎身上有着相对近似的基因和生活环境。

长寿与基因到底存在怎样的关系，科学家们在苦苦追究。南丹麦大学研究人员拿到了丹麦、芬兰和瑞士3国1870 ~ 1910年出生的所有双胞胎的登记信息，并一直追踪他们到2005年几乎所有受访者去世后。他们选出10 251对的同性双胞胎，以避免不同性别之间的寿命差异。研究结论为，同卵双胞胎与异卵双胞胎相比，寿命长短相对更加接近，但是寿命相似的绝对比例仍然非常小。大部分双胞胎的寿命都有几年的差距。有人研究报告，同卵双胞胎寿命只相差3岁，而异卵双胞胎的寿命相差6岁。有人对20世纪生活在北欧各国及其他地区的全部双胞胎进行调研后发现，双胞胎的寿命平均相差10年以上。

瑞典研究人员发现，有长寿家族史的子女更容易从父母身上“世袭”长寿。有研究说，父亲的长寿基因只能传给儿子，而如果母亲长寿的话，那么儿子和女儿都能享受这笔“财富”。这是由于男女性染色体有一些差异，母亲拥有两条X染色体上的长寿基因，而父亲只有Y染色体上的长寿基因所致。当然，遗传之说也有另种不同的说法，这里不一一详述。

以上研究说明遗传基因对寿命的影响不明显，寿命的遗传特性也很不明显。美国一位世界知名的老年学家托马斯·佩尔斯认为，在促成人们长寿的因素中只有25% ~ 30%属于遗传因素，这种影响是有限的，不可能占据重要的地位（图2），而70% ~ 75%则与他们的健康生活方式和环境因素等外因以及



遗传基因交互作用的影响有关，善待自己则是通向长寿之路的关键一步。但是长寿基因难以抵御不良环境，环境污染是一个主要的折寿因素。世界各地的长寿之乡、长寿村多处于远离环境污染的地区。另外，只有长寿基因抑制了致病基因，使寿星不得病才能使其长寿。



图2 DNA双螺旋状的基因，里面带着长寿遗传密码（马来西亚）

俗话说，三分天注定（30%），七分靠打拼（70%），主动健康才会赢。所以，没有家族长寿史的人也不必灰心，在生活中养成好的习惯，比如，常吃蔬菜、水果、豆制品、鱼类，可以适度喝一些红酒，不吸烟，坚持锻炼，多饮水，多补充益生菌，选择环境好的地方居住，也能健康长寿。

上海一位遗传学专家认为，要通过掌握那30%，我们可以积极影响另外的70%，从而彻底改变我们的未来，实现健康长寿的目标。这位专家提醒广大市民：早一步知道，早一步准备，早一步预防，早一步健康。做到“四早”，120岁的梦想离我们也不会很远了。

美国研究人员研究证明，80岁以后，遗传因素的作用会渐趋增强，即长寿者更可能长寿。但度过80岁生日以后再想活20年，那就只有凭借专门独有的遗传因子了。有专家说，长寿者可能更长寿。也就是说活过80岁就很有可能活过90岁或100岁。

因此，可以得出这样的结论：遗传只是个基础，而人们的生活方式则是自己寿命的设计师。所以，善待自己，养成良好的生活方式，牢牢抓住自己寿命的主动权，这才是通向长寿之路的关键。