

山东长寿区域分布及成因研究

山东省老龄工作委员会办公室

山东省老年学学会 编著



山东科学技术出版社

山东长寿区域分布及 成因研究

山东省老龄工作委员会办公室
山东省老年学学会 编著

山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

山东长寿区域分布及成因研究 / 山东省老龄工作委员会办公室, 山东省老年学学会编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5331-9249-5

I. ①山… II. ①山… ②山… III. ①长寿 - 研究 - 山东 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 018955 号

山东长寿区域分布及成因研究

山东省老龄工作委员会办公室 编著
山东省老年学学会

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发 行 者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印 刷 者: 山东新华印刷厂潍坊厂

地址: 潍坊市潍州路753号

邮编: 261008 电话: (0536)2116806

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 18.5

字数: 300 千

印数: 1~2200

版次: 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-9249-5

定价: 45.00 元

编委会

顾 问 李德强
主 任 丁希滨
副主任 钟永诚 肖培树 牟善勇 王洪杰
委 员 孟祥才 赵子彦 高希宝 张晓青
潘思兴 张学强

编著人员

丁希滨 肖培树

(以下以姓氏笔画为序)

王伟杰 王梓洁 田蕊 任惠平 华德水 刘丽
闫志晖 孙西安 孙秀情 孙继辉 杜春锁 李春雨
宋礼夫 张学强 张洪勋 张晓青 陈静 陈百振
邵茂训 周旭升 周贯华 孟祥才 赵子彦 姜亚青
秦立华 徐荟涵 高诘 高希宝 黄秀莲 程金厚
蔡立杰 潘虹 潘思兴 魏衍艳

序 言



长寿是人类共同梦想，人们莫不孜孜追求。自从盘古开天地，人类追求长寿的脚步就从未停止，道士炼丹养生、儒生修身养性都有追求长寿的影子在其中。中外历史上追求长寿的传说、典故数不胜数。人类追求长寿的脚步至少可追溯到公元前300多年，它促使亚历山大大帝去搜寻传说中喝了可永葆青春的长青泉。在中国，秦始皇派遣徐福出海采仙药以求长寿的故事几乎人人皆知。但是，无论人类怎样努力，在生产力低下、生活条件困苦、瘟疫疾病肆虐、战争连绵不断的时代，对多数人来讲，长寿只能是镜中花、水中月。

随着人类的进步，经济社会的发展，饮食居住条件和医疗水平的不断提高，人类的平均寿命也越来越长。特别是中华人民共和国成立后，我国逐步进入了长寿时代。目前比较公认的说法是，80岁及以上的老年人称为高龄老年人，90岁及以上的老年人称为长寿老年人。据统计，山东省高龄老年人、长寿老年人逐年递增，而且幅度高于其他年龄段的老年人。全省80岁及以上高龄老年人口增长速度非常快，1990年底为69.52万，占总人口的0.82%；2000年底，为106.47万，占总人口的1.17%；2010年底，为182.16万，占总人口的1.90%；2016年



底，为238.42万，占总人口的2.40%。预计到2030年，全省80岁及以上老年人口将达470万，占总人口的4.8%。同时，全省人口的平均预期寿命也不断增加，2000年是73.42岁，2010年为76.46岁，2016年达到78.5岁，预计2020年将达到79岁。从以上数据看出，山东省的长寿人群不断扩大，预期寿命不断提高，百岁寻常见、80岁以上满街跑已经成为现实。

山东省自2009年起开展“山东省长寿之乡”命名活动，目前已命名12个。自2012年起，山东省每年召开老年健康与长寿理论研讨会，其中2012年就老年健康与长寿多方面进行研讨，自2013年起，每年聚焦老年健康与长寿方面的一个内容展开集中研讨。在命名长寿之乡和开展长寿健康研讨过程中发现，长寿老人的分布和构成有一定的规律性。

山东省长寿分布呈现比较明显的区域性，具体表现为：山东省长寿之乡主要分布在东部沿海、鲁中南山区、鲁西南平原。经过多年的研究和积累，山东省的专家学者对长寿区域的要素构成也达成了共识，普遍认为，长寿区域要素构成主要包括公共要素和个人要素两个方面。公共要素主要包括自然环境、经济社会发展状况、科技进步和制度保障等。个人要素主要包括遗传因素、生活方式、人际环境、心理性格等。

为了探索山东省长寿区域分布、长寿区域要素构成的规律，用以指导工作，帮助更多的人实现长寿梦想，山东省老龄办组织开展了系统性的大规模专题研究。

首先，开展长寿区域分布及要素构成研究是山东省积极应对人口老龄化的重要举措。山东省人口老龄化形势严峻，截至2016年底，60岁及以上老年人已达2 060.93万人，占总人口的20.72%。人口快速老龄化对经济社会发展产生多重影响，这种影响是长期的、持续的、多元的。2016年2月，习近平总书记对加强老龄工作做出重要指示，针对



人口老龄化，强调要立足当前、着眼长远，加强顶层设计，完善生育、就业、养老等重大政策和制度，做到及时应对、科学应对、综合应对。开展长寿区域分布及要素构成研究，既可以把长寿区域分布及要素构成等理论问题搞清楚，为长寿之乡建设、长寿品牌打造提供理论指导，也可以为长寿老人比例越来越高的新老龄化形势的应对策略提供数据支撑。中华民族从站起来、富起来到强起来，人民对美好生活的需要日益广泛，对物质文化生活提出了更高要求，越来越多的人开始追求健康，追求长寿，越来越多的人想活得更精彩，活得更长久。开展长寿区域分布及要素构成研究，让更多的人了解科学权威的长寿知识、长寿区域分布和长寿区域要素构成规律，进而引导他们爱护良好环境，养成良好的生活方式，保持和谐的人际关系。

其次，开展长寿区域分布及要素构成研究，可以为经济社会发展提供助力。山东省的劳动力人口自2013年开始负增长，这种状况将会持续较长时间。社会劳动力供给下行，倒逼山东省转变经济发展方式，大力发展资金、技术密集的先进制造业和现代服务业，提高劳动生产率，减少对劳动力的过度依赖。发展长寿经济，带动长寿产品和服务业的发展，既可以提高产品的附加值，提升劳动力价值，又可通过发展长寿服务业，为山东省现代服务业发展提供助力。长寿经济蕴含着巨大的商机和广阔的发展前景。据了解，40岁以上的人群中，75%以上的人开始关注健康长寿和养生保健问题，并愿意购买部分养生保健产品和服务；60岁以上的人群中，95%以上的人非常关注健康长寿和养生保健问题，有很强的意愿购买养生保健产品和服务，这是一个潜力巨大的市场。发展好长寿经济、健康经济，必将对现有的产业结构、基础设施建设和社会福利政策提出新的要求，为促进经济转型和升级提供重要契机。另外，长寿老年人丰富的社会阅历以及长期沉淀的文化素养，将使社会发展更加成熟有序，有利于社会稳定。同时，老年人在社会和家庭中有很高的威望，发挥老年人在社会和家庭中的引领作用，



有利于防范和化解各种矛盾，促进和谐社会的构建。

再次，开展长寿区域分布及要素构成研究，有利于健康老龄化，有利于提高老年人的生活质量。随着物质文化生活水平的不断提高，人们追求健康长寿的愿望越来越强烈。近二十年来，各种媒体上长寿保健“知识”满天飞，市场上各种各样的“保健”商品和服务五花八门。这个说倒立治百病，那个讲拍手能强身，更有黑心商家用号称包治百病的各种假保健品坑骗老年人，让老年人不知道该听谁的、该选哪个，以至于花了大价钱，买到的却是没有半点保健作用的“保健品”。在这个信息爆炸的时代，为老年人提供权威科学的长寿知识，有着非常重要的意义。开展长寿区域分布及要素构成研究，目的之一就是让老年人能够获取科学权威的健康长寿知识，了解健康长寿的方法，尽量实现长寿又健康，安享幸福晚年，创造属于自己的最美夕阳红。

李德强

2017年12月25日

目 录



第一章 概 述	1
第一节 长寿区域的内涵	2
一、长寿的内涵	2
二、长寿区域的内涵	4
三、长寿区域的评价体系	5
第二节 山东省长寿研究的实践与探求	6
一、起步阶段(1991—2008年)	7
二、发展阶段(2009—2011年)	7
三、提升阶段(2012—2017年)	9
第二章 山东省长寿区域形成的历史背景	13
第一节 山东省人口聚集的历史变迁	13
一、远古时期的山东人口聚集	13
二、从夏朝到清朝的人口变迁	14
三、中华人民共和国成立后的人口聚集	18
第二节 山东省历史上人口寿命变化的规律	18
一、政治清明、社会安定、经济发展是促进人口增长的最有利条件	20
二、税负的轻重是决定人口增长快慢的重要因素	20
三、医疗条件的改善是促进人口增长的重要因素	21



四、战争和饥荒是造成人口增长减缓甚至大量减少的重要原因·····	21
第三节 山东省历史上长寿文化和敬老文化的发生发展·····	21
一、长寿文化·····	21
二、敬老文化·····	26
第三章 山东省长寿区域分布·····	34
第一节 山东省长寿区域分布现状及特点·····	35
一、长寿水平的空间分布差异·····	35
二、长寿区域的空间分布特点·····	41
第二节 山东省长寿区域演变及规律·····	44
一、长寿水平的时空演变规律·····	44
二、长寿区域的空间演变规律·····	50
第三节 影响山东省长寿区域分布及演变的区域因素·····	56
一、自然环境与资源条件·····	56
二、社会经济发展·····	60
第四章 山东省长寿区域形成的公共因素·····	62
第一节 自然环境·····	62
一、地形地貌特点·····	62
二、气候特点·····	65
三、空气、水、土壤·····	71
四、植被·····	84
五、环境保护·····	86
第二节 经济发展·····	87
一、收入增加·····	88
二、生活水平提高·····	90
三、住房改善·····	91
第三节 社会发展·····	93
一、文化·····	93
二、教育·····	96



三、参与	100
第四节 科技进步	103
一、生活用品的多样化	103
二、丰富的物质文化生活	104
三、医疗科技水平的提高	104
第五节 制度保障	106
一、养老保险	106
二、医疗保险	106
三、社会福利与救助	107
四、老年优待与慈善	107
五、养老服务	108
六、老年人精神文化生活	108
七、老年人社会参与	109
八、老年法律维权	110
第五章 山东省长寿区域形成的个体因素	111
第一节 遗传因素	111
一、百岁人群的家族长寿状况	112
二、百岁人群的女性优势	112
三、长寿相关基因研究进展	113
第二节 生活质量	114
一、百岁人群的健康类型	114
二、多数百岁老人有较好的生活质量	115
三、百岁人群中血压对生活质量的影晌	117
四、百岁人群中男性生活质量高于女性	117
第三节 生活方式	118
一、起居有常	119
二、膳食合理	121
三、适量运动	128



第四节 人际关系	132
一、工作关系	132
二、家庭关系	133
三、社会关系(邻里、朋友)	134
第五节 心理因素及性格特点	136
一、心理因素	136
二、性格特点	137
第六章 山东省长寿区域促进对策	140
第一节 科学运用长寿规律	140
一、提高健康素养	140
二、倡导科学文明	141
三、丰富精神文化生活	141
四、开展长寿研究	141
第二节 大力培育长寿产业	142
一、开发长寿产品	142
二、培育长寿品牌	143
第三节 积极弘扬长寿文化	145
一、长寿文化的继承发展和创新	145
二、长寿文化的推广宣传普及	147
三、长寿文化品牌的培育	149
第四节 完善政策机制	151
一、加强保障体系	151
二、保护生态环境	152
三、完善惠老政策	154
第七章 平原地区长寿之乡分布与特点	157
第一节 综述	157
一、平原地区长寿之乡分布	157
二、特点	157



第二节 善德福地 健康单县	159
一、生态环境优美是长寿的自然条件	159
二、善德仁孝观念深远是长寿的人文条件	160
三、物产丰富,饮食合理是长寿的物质条件	163
四、民俗文化的传承光大是长寿的精神文化基础	164
五、优势整合促进长寿产业发展	164
第三节 庄周故里 魅力东明	166
一、基本情况	166
二、主要成因	166
第四节 江北水乡 福寿天堂	170
一、资源丰富饮食合理,夯实了长寿之乡的物质基础	172
二、生态宜居的城乡环境,创造了长寿之乡的良好条件	173
三、快速发展的老龄事业,提供了长寿之乡的有力保障	173
第五节 凤鸣高天 福泽寿润	175
一、悠久的历史传统是高密人持续长寿的源泉	175
二、优异的长寿基因是高密人长寿延续的基础	177
三、神奇的“两河”水质是高密人长寿的关键因素	177
四、得天独厚的地理环境是高密人长寿的根基	178
五、优良的生活传统是高密人长寿的重要因素	179
六、经济的持续发展是高密人长寿的物质保证	180
第六节 水浒故地 幸福郟城	182
一、历史悠久,文化灿烂	182
二、环境优美,适宜人居	183
三、合理锻炼,快乐生活	184
四、仁爱友善,孝老奉亲	184
五、社会和谐,生活美满	185
第八章 山丘地区长寿之乡分布与特点	188
第一节 综 述	188
一、山丘地区长寿之乡分布	188



二、特点	188
第二节 沂蒙花海 平邑养人	190
一、气候适宜, 环境优越	190
二、物产丰富, 食品健康	191
三、孝道和谐, 人文广博	193
第三节 好山好水 文旅寿养	195
一、好山好水寿星多	195
二、长寿品牌的发展与利用	198
第四节 崮秀天下 世外桃源	200
一、良好的生态环境	201
二、健康的生活习惯	202
三、优良的孝德文化	203
四、完善的保障体系	203
第五节 古朴自然 颐养山亭	204
一、特殊的地理环境是山亭区老年人长寿的先决条件	205
二、丰富的物产资源是山亭区老年人长寿的物质保障	206
三、深厚的文化底蕴是山亭区老年人长寿的精神动力	208
四、完善的政策体系是山亭区老年人长寿的有效支撑	209
第六节 乐花者寿 翰墨青州	211
一、居住环境绿色, 宜居宜游	211
二、饮食方式绿色, 宜养生保健	212
三、出行方式绿色, 保护空气环境	213
四、休闲方式绿色, 宜修养身心	214
五、经济发达, 重视老龄事业发展	215
六、孝德氛围浓厚, 形成独有长寿文化	216
第九章 沿海地区长寿之乡分布与特点	217
第一节 综 述	217
一、沿海地区长寿之乡分布	217



二、特点	217
第二节 千年古邑 长寿莱州	220
一、莱州寿星的基本情况	220
二、莱州寿星的基本特点和长寿经验	221
三、莱州人长寿的奥秘	222
第三节 道衍全真 康寿文登	226
一、人文蔚然，沛如泉注	227
二、灵山秀水，天赐福地	228
三、繁荣和谐，人居安康	229
四、个性养生，长寿有道	231
五、高峰论坛，打造品牌	232
第四节 依山傍海 生态城阳	233
一、得天独厚的地理优势是造就城阳人长寿的根本原因之一	234
二、豁达开朗崇尚自然是城阳人长寿的主要原因	235
三、经济发展是城阳老年人长寿的基础	237
四、敬老助老蔚然成风是城阳老年人长寿的重要推动力	238
第五节 养生宝地 福寿乳山	239
一、历史与文化	240
二、物产与经济	241
三、环境与长寿	242
第六节 人间仙境 休闲天堂	247
一、基本概况	247
二、主要成因	247
三、主要举措	250
第七节 南山北海 寿福牟平	251
一、得天独厚的自然环境，健康长寿的根基	252
二、旅游资源丰富，适合颐养天年	252
三、人杰地灵，物产资源丰富	253
四、尽善尽美的人文环境是牟平居民健康长寿的保障	253



第十章 齐鲁寿星	256
第一节 古代、近代、当代三寿星	256
一、古代最长寿的齐鲁寿星——姜尚	256
二、近代最长寿的齐鲁寿星——阮国长	257
三、当代最长寿的齐鲁寿星——郝淑芳	259
第二节 四届山东省十大寿星	261
一、第一届(2008年)	261
二、第二届(2011年)	264
三、第三届(2014年)	269
四、第四届(2017年)	272
后记	277

第一章

概述

古人在中医经典《黄帝内经》中对健康长寿问题做了开创性研究，如《素问·上古天真论》曾写到：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者。时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

古代先哲指出，如果一个人在和平的社会中，遵循养生规律、顺应天地规律、注意饮食起居、不过度劳累，就能健康长寿活到100岁，并能无疾而终。相反，一个人违背养生规律、饮食无度、起居无节，不仅不能健康百岁，往往50岁就老态龙钟了。人的天年，也就是自然寿命在百岁左右，不是千岁、万岁，更不是长生不老。在古人看来，人能不能健康百年、无疾而终，主要取决于一生中是否遵循养生规律。

随着经济社会的发展、科学技术的进步，越来越多的人步入耄耋之年，长寿老人乃至百岁老人（本书百岁老人均指100岁及以上的老人）也不再鲜见，长寿时代已向我们走来。中国古代，80岁及以上老人多被称为长寿老人；现在，90岁及以上老人被称为长寿老人，100岁及以上的老人则被称为百岁老人。第六次全国人口普查数据显示，中国2010年90岁以上老人达184.6万人，其中百岁老人已达到3.6万人；全国百岁老人数量是1953年（0.34万人）的10倍多。而我们的近邻韩国和日本的百岁老人增长速度更快。韩国2008年百岁老人大大