

# 人们比以前老得慢了

## 2 50岁时正当年



## 百岁老人的长寿法则

### 华裔建筑师贝聿铭：不发愁

贝聿铭是享誉全球的著名华裔建筑师，被誉为“现代建筑的最后大师”。曾有媒体问其健康长寿“秘籍”，他笑答：“不发愁，快乐。”

贝聿铭一生精力充沛，九旬高龄时，仍旧不知疲倦地工作，设计了苏州博物馆。工作对于他来说，大约也是一种快乐。他笑称自己是“劳模”，人到苏州，就每天埋头工地，有时忙碌至凌晨，待在馆里的时间一般会超过8个小时，仔细斟酌每一个细节。

贝老也是个幽默的人。他将自己晚年这一力作亲切唤作“最可爱的小女儿”，在工地指挥堆排假山时，会俏皮地说：“现在开始用石头画画，我就是画家。”

### 新闻漫画家方成：玩出来的长寿

方成是我国新闻漫画的泰斗，虽已是期颐之年，方老仍在坚持创作。对于养生，方老给出了一个建议——“会玩”。“喜欢种花就种花，喜欢养鸟就养鸟。”“不会写文章就去公园看人下棋”，总之“要有喜好的东西”，“你什么都不喜欢，就麻烦了”。

方老都“玩”些什么呢？他曾作过一幅自画像，题的是：“生活一向很平常，骑车画画写文章。养生就靠一个字：忙。”有忙子写，有忙子养花、养鸟、钓鱼等等，只要是真忙，心里想的，手脚为此活动的，都是养生之道。好比方老说，“我脑子从来不停，很多像我这般年纪的人都老年痴呆了，我还能用电脑写文章。”

### 作家杨绛：晚年非常钟爱八段锦

杨绛晚年非常钟爱八段锦，每天把八段锦作为早课。钱钟书、杨绛夫妇的学生施咸荣之子施亮在《北京日报》发表的《和杨绛奶奶在一起的日子》文中有详细的介绍。

2012年施亮夫妇去看望杨绛时，她讲起每天练“八段锦”的益处，顺手拿过一张纸，写下“八段锦”的口令：“两手托天三焦，左右放弓如射雕。调理脾胃需单举，五劳七伤往后瞧。摇头摆尾去心火，两手攀足健肾腰。”很利索地写完，又起身认真地教施亮夫妇每一个动作。

### 作家巴金：散步是最好的滋补品

巴金年过八旬后，仍目光炯炯，气色很好。巴金认为，人老往往先从腿变老，年纪越大越要坚持不懈地走路，来锻炼身体。他每天早早起床，下楼在院子里先慢跑一会，回来喝杯牛奶，再出去散步，天天如此。

巴金从年轻的时候就养成了每天散步的习惯。1927年，23岁的巴金在巴黎求学时开始了创作，在《回忆》一文中记有：“我每天上午到卢森堡公园里散步。”他这种运动生活，一直持续到中年和老年。



### 老将张玉华：觉睡够，饭吃好，不闲着

张玉华在春晚晚上站起来向亿万观众敬礼，给人留下深刻印象。这位百岁将军有何养生秘诀？秘诀很简单，就是“觉睡够，饭吃好，不闲着”。

“健康不是等来的，是积极争取来的。”张玉华总结的长寿秘诀是：“觉睡够”，困了就睡，每天不少于8小时。“饭吃好”，他每天要吃5顿饭，早餐喝一碗由红枣、枸杞、白果、糙米熬成的稀粥，外加一个鸡蛋，其它几餐都是家常便饭，只吃六成饱，每顿餐前喝一杯他自己用西洋参、枸杞、红枣泡制的白酒。“不闲着”，坚持自己到院子里种花种菜，就是坐在沙发上也经常踢踢腿、按摩头皮。

温馨提示

本版文字由本报综合整理报道，本版图片均来源于网络，请作者与本报联系，以奉稿酬。

探索长寿乃至长生不老的奥秘，是人类亘古不变的话题。虽然目前人类还无法永葆青春，但人均寿命却在不断增长。一项最新研究指出，与20年前的同龄人相比，现在的人细胞更耐损耗，衰老得更慢。

过去，由于人们平均寿命短，二三十岁便属于中年了，活到耄耋、期颐之年的人十分罕见。如今这一情形已发生剧变。丹麦老龄化研究中心主任弗雷·克利斯滕森在其新书《50岁，人生正午时—80岁不再是耄耋》中写道，50岁才是生命历程的中点，此时的人生就像正午的阳光，耀眼又充满活力，未来将有越来越多的人活过百岁。

## 1

## 70不再『古来稀』

近日，美国特斯拉公司创始人埃隆·马斯克70岁的模特母亲梅伊·马斯克(Maye Musk)拍摄了一组时尚炫酷的大片，同时分享了自己的健康秘籍。

梅伊在4月庆祝了她70岁的寿辰，而她似乎已经破译了街拍摄影的千禧风格代码。作为营养师的她，与IMG模特公司签约并与CoverGirl合作。出席洛杉矶(Roxy)酒店的时尚会议时，她穿着五彩连帽衫，脚踏白色运动鞋，牛仔裤也是破洞的。“从28岁起，我就被叫作‘老模特’了。”梅伊说，“但这并不会困扰我，只要我还在工作。我并不觉得自己老了，我98岁的妈妈也不觉得自己老。”

日前，美国耶鲁大学和南加州大学研究了1988—2010年间美国80岁以下人口的健康状况，共分析了2万多人体的新陈代谢率、炎症病史、器官功能、血压和肺活量。结果显示，人们的衰老进程在变慢，生理年龄比过去的人小了，但不同年龄层和性别之间存在差别。60—79岁男性健康状况进步最大，生理年龄平均年轻了4岁。

中国人民大学老年学研究所所长杜鹏分析说，不论过去还是现在，年轻人的身体状况整体较好，个体差异不大，健康改善不明显属于正常情况。但老化是一个缓慢、渐进的过程，经过几十年的累积，中老年人的健康差异逐渐明显，且年龄越大差异显示得越充分，改善程度比年轻人不大是合理的。当然，中老年人更注重养生，而年轻人熬夜、不注意饮食、工作压力大等，也是原因之一。

虽然这项研究的分析范围只限于美国，但“越活越年轻”是全球性趋势。杜鹏介绍，除极少数欠发达国家，“人生70古来稀”已成过去，营养状况改善、公共卫生和教育水平的提高、生活方式的转变、疫苗和抗生素等药物的普及，使人们的生理年龄越来越年轻，晚年生活质量更高。

自19世纪末人类开始研究衰老机制以来，科学家们先后提出了不下20种学说，直到目前仍未形成统一的衰老理论。一般认为，衰老受先天因素(遗传因素)和后天因素(环境因素)的影响。浙江大学转化医学研究院教授闵军霞介绍，遗传因素占20%—25%。比如，不论一个国家的经济状况如何，在衰老过程中，男性健康指数平均比女性高，但女性更长寿，这一矛盾可以说是医学界的“千古之谜”。环境因素约占75%—80%，包括生活不规律、环境恶劣、病毒与病菌感染、辐射、不良饮食习惯、缺少运动、滥用药物、心理压力过重等，这些可以通过干预来改变。

最新研究发现，衰老和热量摄入有不可忽视的关系。美国潘宁顿生物医学研究中心研究表明，如果两年间将摄入的热量减少15%，可延缓衰老和新陈代谢，预防与年龄有关的疾病，比如阿尔茨海默症、帕金森病、癌症、糖尿病等。限制热量的受试者体重平均减轻了8.7公斤，且未出现贫血、骨质流失或月经失调等不良反应。该中心副教授利安娜·雷德曼表示，新陈代谢会产生一些副产物，积聚在体内并导致细胞和组织损伤。持续地限制热量可减慢基础代谢，促使人体更有效地使用能量，有助于降低慢性病患病风险并延长寿命，对健康老龄化有益。

## 抗衰老最好的方式是：运动

发表于Aging Cell杂志的一项最新研究显示：规律运动是对抗衰老最好的选择。

在这项研究中，研究团队评估了84名男性和41名女性骑行人士，他们的年龄在55—79岁。如何定义他们是骑行人士？男性在6.5小时内可以骑行100公里，女性在5.5小时内可以骑行60公里。

研究发现，比起那些不经常运动的人群，这些骑行人士肌肉含量和力量没有随衰老而丢失，身体脂肪和胆固醇水平没有增加，而且免疫系统和年轻人一样强健。研究人员认为，随着年龄的增长，经常运动对抵抗衰老具有重大的推动作用。

### 小贴士



## 3

## 健康生活分不开

生、长、壮、老、死，是生命的规律。衰老不可避免，但我们可以延缓它的进程。要想50岁后健康幸福地度过下半生，就要保持健康的生活方式和积极的生活态度。

现代医学之父希波克拉底早在两千多年前就强调饮食和运动对健康的重要性，其中最著名的要属“走路是最佳良药”。近年来，这一观点得到科学界支持。多项研究表明，每天走路30分钟就能降低患糖尿病、心脏病、骨质疏松和癌症的风险。

希波克拉底还说，适合个人所需的营养和运动量，是实现健康生活的最安全方式。这一观点相当于如今我们提倡的“吃动平衡”。建议大家每天吃12种以上的食物，适量摄入谷薯类、蔬果、水产品、畜禽肉、蛋类、奶制品、豆制品和坚果；每周至少进行5天中等强度的活动，累计150分钟以上。

其次，爱劳动、生病少，切合中医的“动则养身”。“百岁老人中患病的较少，更少有严重疾病的，患过的疾病以白内障、青光眼、慢性胃炎、胆结石等为多，高血压、冠心病、糖尿病、中风等，在百岁老人中发病率并不高。”长期致力于研究老年医学的夏苏英教授认为，这与他们平时的生活态度、良好习惯分不开。

“第三，千金难买老来瘦，百岁老人体重轻，没有一个是肥胖的。”夏苏英介绍，老人们饮食清淡，没有特别嗜好，粗茶淡饭，这就顾护了肠胃，不受劳损。

第四，百岁老人睡眠时间长、质量好，平均10.22±2.83小时，午休1—2小时，睡得好，能减少身体内耗。

当今，中国改革开放，国力强大起来，老百姓

穿得暖，吃的应有尽有，出行有地铁、高铁，看病有“家庭医生”、“医养结合”。因此，如今“百岁梯队”、健康百岁老人屡见不鲜，“科学养生，银色风流”之风采纳入为：

为中养生。当下的长寿老人，特别是女寿星，不再是旧时的“三寸金莲，足不出户”，有的退休后，能主动参与社会公益活动，为居民做善事、助人为乐，在不少社区，行走着“贴心阿姨”、“志愿者爹爹”。从奉献心理讲，适度受外界良性刺激引发兴奋，有益老年人心态健康。

乐中养生。弹琴绘画，唱歌跳舞，吟诗诵曲，养花遛狗，甚至三五几个结伴出国旅游，乐而忘忧，乐而抗老，老人常乐长寿。

学中养生。学犹药也，善学能洗涤头脑、活跃思维，防老化需用进废退。不少健康百岁老人能玩QQ、写微博，上网购物发邮件，买把小菜嫌找零钱麻烦，用“微信支付”。

动中养生。“每天出汗，疾病不来犯”，这是长寿老人挂在嘴边的话。他们有的常在菜园转，有的坚持练八段锦，比如长沙浏阳澄潭江镇103岁的王名清爹爹，一辈子爱劳动，木匠竹匠油漆匠样样行。爱走爱动，使王爹爹体格健康。

和养生。寿有道，子孝孙贤，许多百岁老人的家庭是四世、五世同堂，甚至六世同堂，一大家子上百号人，都能和睦相处，和在天地万物运用中，人人身心相和，身心愉悦便延年益寿。

谭启华提出，长寿是复杂因素现象，基因只占20%左右，主要取决于环境，但没有某项单独行为能保证长寿，因此要坚持健康生活方式，以积极的态度应对老化，开心、满足地迎接下一个生日的到来。

