

百岁寿星大数据揭示长寿奥秘

中国即将进入“长寿时代”。在上海等地，这几年百岁老人的数量每年都在以约10%的速度增长。近来，各地先后公布了百岁老人的数据和研究。哪里的寿星最多？长寿老人的分布有哪些地理特征？各方研究中有没有普遍都认可的长寿秘诀？带着这些疑问，记者对各地涉老部门和专家学者进行了采访。

数量

山东、江苏、广西位列前三

记者对各省份百岁老人的数量（部分数据截止到2018年底）进行了梳理，至少有三个省份拥有超过6000位百岁寿星，如山东省有6468人，江苏省有6026人，广西壮族自治区老龄部门给出的数字是超过6000人。

根据官方2014年的数据显示，当时百岁老人最多的三个省份是海南、广西、安徽。如今，安徽百岁老人有4263

人，仍高居前列，而海南的百岁老人仅有1565人，低于很多省份——四川省有5499人、湖南省有2383人、浙江省有2373人、福建省有2327人、上海市有2163人、湖北省有1947人。

百岁老人的数量变化与人口老龄化进程不无关系。山东省是全国老年人口最多的省份，江苏省的老龄化程度位居全国第三。

分布

“城市长寿带”越来越多

很多大城市的百岁老人占比，远远超出“中国长寿之乡”（7/10万）与“世界长寿之乡”（7.5/10万）的标准。最新数据显示，上海每10万人中拥有百岁老人数达到14.9人，江苏南通市每10万人中拥有百岁老人数高达15.4人。

不仅如此，许多省会城市的百岁老人在该省份的占比最多，打破了“百岁老人多居于乡下”的固化思维，如海南1565名百岁老人，有205位在海口市；浙江省2373名百岁老人中就有409位住在杭州；四川省5499位百岁老人中，就有1049位寿星住在成都。

很多省份还出现了一些“长寿城市带”，其中尤以南方居多。中国科学院地理科学与资源研究所研究员王五一曾做过调研，他发现我国百岁老人

主要分布在五个地区：长江三角洲、珠江三角洲、东南沿海、川渝地区和中原地区。

在四川，出现了“成都—资阳—眉山”长寿带。有专家认为，西南地区冬暖夏凉的气候、舒适的生活环境都有利于生存。

在长三角地区，出现了“江苏南通—崇明—上海”长寿带，这里气候温和，水系发达，空气湿度较高，日照充足，对人们寿命的延长起到了积极作用。

在北方的山东省，也有一条城市长寿带——“青岛的城阳区—烟台的蓬莱—威海的乳山”。相对于山东省其他地方，长寿带上的这几个地方一月份平均气温较高，七月份的气温普遍较低，人们因为气候罹患心脑血管病的概率大大减少。

趋势

110岁以上群体增多，寿享天年不是梦

越来越多的人将能活到天年（120岁）。前不久，新疆喀什地区的阿丽米罕·色依提老人在家中度过了133岁生日，她精神很好，爱唱情歌，食欲也很好。

各地的数据印证了这一点。采访中，多位老龄部门的

负责人透露，几年前在评选“十大寿星”时，位于榜首的寿星可能才110岁，而如今榜单第十名都超过了110岁。多个省份对110岁以上老人在寿星中的占比也做了统计，多个省份在2.4%左右。

能活到接近天年的人，证明他们的各大身体器官都比常人健康。中国医学科学院陈乃宏教授曾用经济学上的“木桶效应”理论，解释很多人为什么活不到天年。他说，这是因为包括大脑、心、肝、脾、肺、肾等重要器官经过漫长的生命活动，如果其中任何一个器官功能衰竭，都会成为“木桶上最短的那块木板”，人的生命活动因此也将终止。

画像

百岁寿星越来越年轻态

各地的调查报告还给寿星们画了群像。

寿星们普遍身材矮小。山东大学健康老龄与长寿研究中心主任高希宝通过调研发现，山东人普遍身材高大，但寿星们却大多身体矮小，“男士平均身高为166.8cm，平均体重为56.1kg，女性平均身高为154.7cm，平均体重为46.2kg”。他分析，“身体矮小，新陈代谢就会慢一些，需要的能量补给就少，为长寿提供了一定的自身优势”。

另外，百岁寿星中多“兄长长姐”。高希宝对285位百岁老人进行过统计，第一胎出生的平均占总人数的35.5%，第一、二胎出生的百岁老人总数

占总人数的63.9%，处于优势地位，这说明出生顺序对老人长寿也有影响。

寿星们普遍不服老，大多数百岁以上老人自我感觉才七八十岁。南开大学人口与发展研究所李建民教授指出，自我感觉年轻是长寿一大重要因素，有助于提升乐观情绪，增强免疫力。江苏省曾在全省百岁老人中展开问卷调查，在对百岁老人实际健康状况的调查发现，大部分人都能自理，所占比例为77.8%。在问及“你觉得你现在的健康状况怎么样”时，回答“很好”和“好”的占47.1%。在问及是否认可“我现在老了，但与年轻时一样快活”时，58.8%作出

肯定的回答，18.2%回答“有时与年轻时一样快活”，这说明大多数百岁老人快乐的心理没有衰退。

很多寿星的身体状况比中老年人还好。武汉大学中南医院曾对湖北钟祥45位百岁老人做过调查，发现没有人罹患阿尔茨海默症，在他们身上也没有发现重大心血管疾病、恶性肿瘤和糖尿病。

此外，寿星们的社交方式、养生方法等也越来越年轻化。为能出门看风景，河南周口101岁的黄桂荣前不久还接受了白内障手术。因想过自由生活，家住四川都江堰100岁的陈德君选择独居。无聊时，他就拍短视频和网友互动。

秘诀

很多寿星爱劳动，但很少锻炼

在仔细查看各地的百岁寿星调查报告以及查阅超过50篇相关论文后，记者发现，对于百岁寿星的养生经验，专家们不再强调饮食、运动。

江苏省相关部门曾对5000多名百岁寿星做过调查，结果发现，寿星们从年轻到年老都不经常进行锻炼。虽没有坚持锻炼，但绝大部分百岁寿星都坚持劳动。辽宁沈阳107岁的刘花果说，自己一天不干活就身体难受，这些年她打理了满屋子的花草。每次出门她还要交代晚辈，自己换下的衣服要等自己回来的时候再洗，不需要代劳。

“想得开”是长寿的重要因素。很多针对百岁寿星的调查报告中都重点提及“性格开朗、积极参与社交”等。江苏省的调查也发现，百岁老人的经济等条件不如一般人，但他们的生活满意度和快乐感都比一般人高。家住北京、100岁

的刘书君性格开朗，平时没事就出门转转。按照常例，他一般下午三点多出门，四点回来，偶尔约上几个老友打个把小时扑克。他笑着说道：“大家伙儿在一块就心情好！有好吃好喝的都会分享一下。”

有一颗童心也很重要，这在山东、四川等地公布的调研报告中都有涉及。这一说法，在国际上也到了认可。美国健康部门曾对100名百岁老人进行调查，对其长寿因素汇总分析后发现，“会玩”是最大的共性。家住北京大兴、102岁的李廷秀最喜欢推着小车到处溜达，逗逗街上的小朋友。家住北京车辇店、100岁的李端荣不仅打得一手好牌，还爱养小动物，屋里有鱼、乌龟、喜鹊。几年前，一只受伤的小喜鹊落到了李端荣的院子里。李端荣悉心



喂食，小喜鹊留了下来，始终陪伴着她。

在饮食方面，全国各地的百岁老人在口味、食物上虽各有偏好，但他们普遍都爱喝粥。“两粥一饭，长寿不难。”这句谚语在很多地方广为流传。这种“早晚喝粥，中午吃饭”的饮食模式，在长寿之乡广西巴马和江苏如皋等地，早已成为当地人万古不变的养生妙招。

据《快乐老人报》

延伸阅读

老年人应设定人生小目标

美国芝加哥市拉什大学医学中心曾公布一项研究报告称，感到生活充满意义并给自己设定人生目标十分重要，它能提高生活质量并延长生命。研究人员对生活在同一社区的1238名老年人进行了历时5年的跟踪研究得出的结论是：生活在同一环境中的老年人，拥有重要人生目标者的死亡率相对较低。

谁不想长命百岁？但要实现这个愿望，还得受制于各种因素，比如身体状况、经济条件、家庭环境等。其中有一个因素应该是任何人都不难做到的——设定人生小目标。注意，是“小目标”！

“目标”小到什么程度？比方，为了比别人多游览一个景点，为了等待重孙出世，为了多看几部电影多吃几道好

菜，为了多写几篇文章，乃至为了多活几天……

年纪大了，老实说，设定的人生目标再大，实现不了也没有什么用。而上述这些目标都很小，然而却是非常实实在在的，与自己的切身利益相关。相信老年人有了一个小目标，会觉得生活有奔头，于是精神饱满，心情开朗。

晚综

