



13-02

探尋百歲老人長壽秘訣

□廣東省中醫院副院長 楊志敏教授

「健康長壽」是人類從古至今所孜孜不倦追求的一項事業，「長命百歲」更作為一個常用的祝壽詞被沿用至今。可見，從古至今，長命百歲一直是人類的一個夙願。

如何讓人類能夠保持健康長壽，這是生命科學研究的永恆主題。世界衛生組織(WHO)曾明確指出：「人類的健康長壽，60%取決於自己的生活方式和習慣。……人的生活方式可使高血壓發病率減少55%，腦卒中減少75%，糖尿病

減少50%，腫瘤減少1/3。」從而達到普遍延長人類健康期望壽命的目的。可見，人類的健康長壽有2/3的取決因素——自己的生活方式和習慣，是可人為干預的。

我們的研究通過上門為廣州市百歲老人進行

健康體檢，了解百歲老人身體健康狀況，並通過對其人口學資料、生活方式等的調查以探討百歲老人保持健康長壽的可能相關因素及其共性特點，為人們提供可借鑒的生活方式和養生保健方法。

研究方法採用國際所認可的肖水源設計的社會支持評定量表(SSRS)、世界衛生組織(五項)心理健康指數(WHO-5)、日常生活能力評定量表(ADL Barthel指數法)等，測定廣州市百歲老人人口學資料、生活方式、社會支援評定、心理健康狀況、生理健康狀況等。

長壽關鍵：心態・飲食・運動

課題提示了以下因素可能與百歲老人保持健康長壽密切相關：

- (1) 開朗的性格、平和的心態；
- (2) 清淡飲食，多素少肉，均衡規律的飲食習慣；
- (3) 適當的身體運動；
- (4) 有喜愛並堅持的一種社會活動(愛好興趣)；
- (5) 良好的睡眠習慣；
- (6) 和睦的家庭氛圍和良好的家庭護理；
- (7) 家族遺傳因素；
- (8) 未患慢性病；
- (9) 保持心理健康。

最後，再簡單總結一下這項研究。

- 1、研究首先通過文獻查閱，歸納與百歲老人健康長壽可能相關的因素，初步研製百歲老人健康相關因素調查表。
- 2、然後對廣州市125名100歲及以上的「百歲老人」進行調查。

3、利用實驗室理化檢查、社會支持評定量表(SSRS)、世界衛生組織心理健康指數、Barthel指數法日常生活能力評定量表對百歲老人的健康狀況進行了解，並通過百歲老人健康相關因素調查表，對其健康長壽的可能相關因素進行調查。

研究初步歸納百歲老人的健康相關因素為：

- 1、與家人同住；
- 2、無吸煙喝酒不良習慣；
- 3、飲食以新鮮青菜水果為主；
- 4、適量以7分飽為主；
- 5、習慣睡子午覺；
- 6、運動鍛煉以家務、散步為主；
- 7、平和體質人群所佔比例較多。

這項研究的結果為養生方案的制定提供了良好的思路。

按：早前在港舉行的第十一屆國際現代化中醫藥及健康產品展覽會暨會議(ICMCM)期間，舉行了「無限極治未病養生高峰論壇」，廣東省中醫院楊志敏副院長發表了題為《探尋百歲老人長壽秘訣》演說。以上是楊副院長演說的精華摘錄

起居飲食生活習慣聚類統計

女性壽星佔多數

在調查的128例廣州市百歲老人中，女性103例，佔總人數80.47%，男性25例，佔總人數19.53%；百歲老人在婚同住的仍有5例，佔3.91%，未婚者4例，佔3.13%，其餘皆喪偶，佔92.97%；與老伴、兒孫同住者有76例，佔總人數59.38%。與老伴同住者5例，佔3.91%，獨居者有23例，佔17.97%，與其他人同住者有10例，佔7.81%。安老院居住者有14例，佔10.94%。

不煙不酒好習慣

飲食起居方面，百歲老人中不吸煙者佔總人數84.59%，不飲酒者佔68.75%，有喝茶愛好者佔總人數64.06%。72.66%的百歲老人每天都吃新鮮青菜水果，74.22%的百歲老人每天都吃肉

類。

飲食清淡佔九成

飲食習慣喜好清淡者有95例，佔總人數74.22%，喜好油膩者有3例，佔總人數2.34%，喜好鹽重者有12例，佔總人數9.38%，無特殊者有14例，佔總人數10.94%。平時吃七分飽者有64例，佔總人數50.0%；吃八成飽者有27例，佔21.09%。具有規律定時進餐者有114例，佔總人數89.06%。

早睡早起睡午覺

睡眠習慣方面，目前無睡眠問題者有91例，佔總人數71.09%，早睡早起者有81例，佔總人數63.28%。幾乎每天午睡者有96例，佔總人數75.00%。睡眠時間8個小時以上者有81例，佔總人數63.64%；睡眠時間不足4小時(包括4小時)者僅有11例，佔總人數8.59%。

性格外向愛散步

性格與運動方面，外向者佔總人數70.31%，家人親屬有長壽者(大於90歲)有67例，佔總人數52.34%。所調查的百歲老人中，90.90%的老人喜愛並堅持散步、擦地等家務活這兩種身體活動，退休前以及退休後幾乎每天堅持散步者有60例，佔總人數46.88%；幾乎每天堅持擦地等家務活者有72例，佔總人數56.25%。老人進

行身體活動大多能堅持到90歲左右，少數堅持至今。

七成沒有慢性病

健康狀況方面，未患有慢性病患者有78例，佔總人數60.94%。氣虛質所佔比例最高，其次為平和質。虛性體質與實性體質比例為2.2：1。將百歲老人此人群各種體質所佔比例與普通人群作對照，百歲老人氣鬱質與陰虛質比例與歷史對照無統計學差異(P>0.05)；平和質、濕熱質比例相對較高，與歷史對照相比有統計學差異(P<0.05)；氣虛質、陽虛質、血瘀質比例相對較低，比歷史對照相比有統計學差異(P<0.05)。

把百歲老人相關生活健康特徵進行聚類，發現百歲老人生活特徵的集聚性。結合臨床實際，結果提示：平和質與不吸煙、不喝酒以及外向性格存在集聚性；每天吃新鮮蔬菜水果以及雞鴨魚蝦與睡眠情況良好存在集聚性。



現代化中醫藥國際協會策劃
稿件請投editor@mcmia.org 稿例請閱www.mcmia.org/column