

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。

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。

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。(本报记者王宇 王世军)

百岁寿星大数据 揭示长寿奥秘

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人数达到14.9人,江苏南通市每10万人中拥有百岁老人人数高达15.4人。

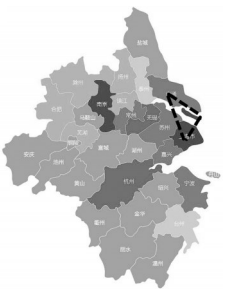
不仅如此,许多省会城市的百岁老人在该省份的占比最多,打破了“百岁老人多居于乡下”的固化思维,如海南1565名百岁老人,有205位在海口市;浙江省2373名百岁老人中就有409位住在杭州;四川省5499位百岁老人中,就有1049位寿星住在成都。

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。

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“长兄长姐”。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中发现,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态没有衰退。

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。为了能出门看风景,河南周口101岁的黄桂荣前不久还接受了白内障手术。因为想过自由生活,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。



李端荣