

# 怎样才能长命百岁

□洛报融媒记者 朱艳艳

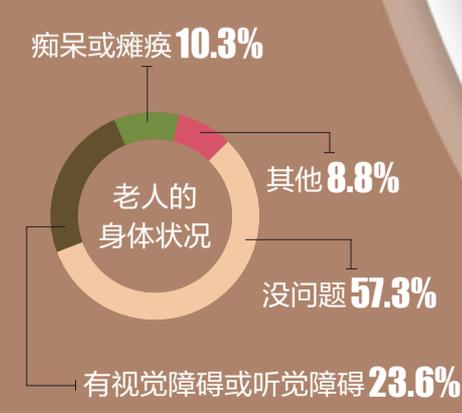
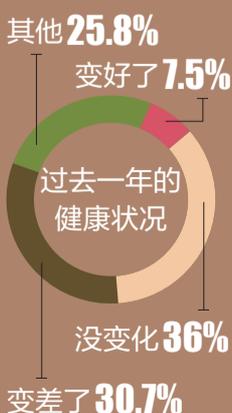
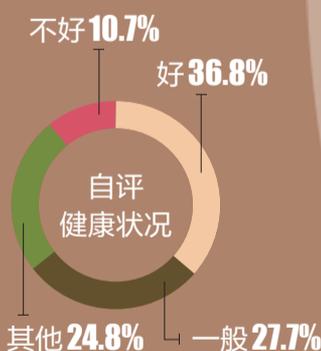
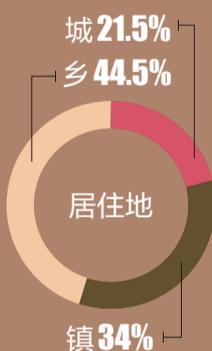
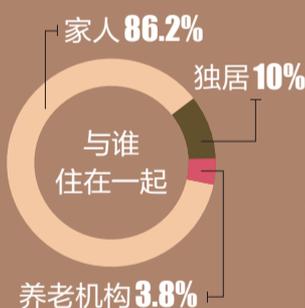
2020年第七次全国人口普查数据显示,我国有11.9万位百岁老人,已成为世界上百岁老人最多的国家。目前,我市有487位百岁老人。

怎样才能长命百岁?记者结合由北京大学健康老龄与发展研究中心、北京大学国家发展研究院自1998年起进行的中国老年健康影响因素跟踪调查(简称跟踪调查)和一些研究长寿老人的论文,以及复旦大学研究团队在《美国医学会杂志》子刊上发表的文章,去寻找那颗让人长生不老的“仙丹”。

## 百岁老人 女性更多

在2018年接受跟踪调查的百岁老人中,有**94.74%**的老人的伴侣都去世了。健在的百岁老人中——

女性比男性多 大多住在家里



## 健康状况 男性较好

北京大学的一篇文章指出,虽然高龄老人和百岁老人群体中女性老人的比重大于男性老人,但男性老人的健康状况总体上好于女性老人。

### 高龄女性的日常生活自理能力更弱

年龄段	男性	女性
91~93	5.37	4.20
94~96	5.03	3.89
97~99	4.25	3.44
100~102	3.64	2.56
103~105	4.50	2.36

数据说明:日常生活自理能力取值0分~8分,基于独自到邻居家串门、独自外出买东西等8项生活能力,对老人进行综合打分。分数越高,说明该项能力越好。

### 高龄女性的精神健康状况相对较差

年龄段	男性	女性
91~93	19.16	18.42
94~96	18.51	17.77
97~99	17.79	16.93
100~102	19.27	18.06
103~105	18.52	17.27

数据说明:精神健康状况取值0分~28分,分数越高,说明精神健康状况越好。

### 城市老人易患的慢性病

另一篇北京大学社会学系的论文指出,城市老人容易患的慢性病也存在性别差异。

- 男性:更容易得慢性肺病(可能是有吸烟的习惯)。
- 女性:更容易患关节炎和心脏病(可能是要兼顾家务劳动和关心家庭琐事)。

## 长寿秘诀 是这3点

### ●基因



寿命有**20%至30%**是由基因决定的。

### ●生活方式



保持**3**个健康的生活方式,活到100岁的概率会大大增加。

### ●不吸烟

与目前吸烟的人相比,从不吸烟的人成为百岁老人的概率增加**25%**。

### ●多运动

与从不锻炼的人相比,定期锻炼的人成为百岁老人的概率增加**31%**。

### ●饮食多样

与饮食多样性最低的人相比,饮食多样性最高的人成为百岁老人的概率增加**23%**。

同时坚持不吸烟、多运动和饮食多样**3**种健康生活方式,成为百岁老人的概率增加**61%**。

此外,以下行为可能降低高龄老人患认知障碍的风险。

每天看电视或听广播,能将风险下降**44%**。

每天打牌或打麻将,能将风险下降**30%**。

每天读书或看报,能将风险下降**36%**。