**对4千多百岁老人的调查报告**

**作者：葛玉荣、王向前  
扬子晚报记者：于英杰  
别误解——锻炼不重要。  
别误解——饮食习惯不重要。  
绝大多数不管是过去还是现在，都不经常进行锻炼。**

**4月9日，省政协在南京举行《欢度百岁——江苏长寿老人风采》出版座谈会，省政协主席张连珍出席并讲话。  
座谈会上，“江苏省百岁老人调查报告”新鲜出炉。  
报告对百岁老人长寿原因、生活方式进行了探究。比如，现代养生提出，吃素食长寿、吃腌菜致癌，可对这些百岁老人并不适用。  
 结论或许并不完全科学，但对当今公众追求健康依然有参考价值。**

**寿星概况：**

**南通百岁老人占全省1/4多，年龄越高男的越活不过女的  
  
 这份“江苏省百岁老人调查报告”对全省百岁以上老人的个人背景和基本状况、生活方式、家庭结构等方面的系统问卷调查和分析，揭示出我省百岁老人的生存状态，这在我省还是首次。**

**从地域来看：南通拥有的百岁老人最多**

**据全国第六次人口普查结果显示，到2010年底，江苏百岁以上的老人共有2153人，居全国前列。江苏这次调查了2095位百岁老人，从地域分布看，南通有百岁老人527人，占到全省百岁老人总数的1/4多。**

**从属相来看：属狗的百岁老人最多，属鸡其次  
 从年龄和属相上说，在这2095位百岁老人中，年龄最大的111岁，其中105岁及以上的占百岁老人总数的9.5%。  
 他们当中，属狗的最多，属鸡的次之，其次是猴、羊、马等。  
 记者了解到，这份调查是在2010年进行的，从出生年代与属相的对应关系看，倒推100年后正好是1910年属狗的出生，年龄最小，按常理百岁老人也应该最多。  
 民间生孩子讲究大属相，比如龙、虎、马、猪、蛇等，但从调查来看，至少出生年份属相对长寿没多大影响。  
  
从性别来看：男百岁老人只占女的1/4  
 从性别来看，在2095位百岁老人中，男寿星只有424位，只占女寿星的约1/4。  
  
 这与男女的正常寿命趋势一致，但也进一步体现出，随着年龄的增长，男性的死亡率越来越高于女性，到百岁以上的年龄段，更为明显。  
 从调查看，110岁以上的9位寿星全是女的；男寿星最高年龄是109岁，而109岁的女寿星则有12位。  
长寿基因**

**“想得开”很重要， 人的寿命受经济、医疗、社会和自然环境等基本因素的影响，但也与个人的性格、饮食、活动、遗传、家庭等关系很大。  
    调查显示，江苏百岁老人的经济和身体状况不如一般人，但他们的生活满意度和快乐感都比一般人高，当问及“不论遇到什么事情都能想得开”这一项时，约2/3的百岁寿星给出了十分肯定的回答，仅5.8%的老人回答想不开。  
 此外，大多数百岁老人特别自信，“自己的事情自己说了算”，但并不固执，善于听取家人的意见，表明他们的人生态度十分宽容。  
 此外，生命在于运动和生命在于少运动，是不同的养生体验。  
 调查来看，江苏的百岁老人，绝大多数不管是过去还是现在，都不经常进行锻炼，这与当下退休人员热火朝天的晨练或晚练似乎背道而驰。**

**老寿星的上辈大多长寿  
 平时人们会发现，哪家出一个百岁寿星，哪一家的人也大多长寿，这次调查就证明了这一点。  
 百岁老人的母亲寿龄大于80岁的占65%以上，父亲寿龄大于80岁的占70%以上；  
 外公外婆寿龄90以上的占16.1%，爷爷奶奶寿龄大于90岁的占13.8%，都高于正常人群，说明长寿与上辈的寿龄有一定的关系。  
 而且还发现，百岁寿星血缘关系以外的家庭成员，甚至领养的子女，寿龄也比较高，除了家庭文化、生活习惯、相处氛围外，还有什么其他因素，仍是一个谜。  
  
家中老大往往最长寿  
 从调查来看，我省百岁老人是独生子女的占2.7%，有兄弟姐妹两到五个的接近80%。“这组数据要与他们那一代人的兄弟姐妹数分布对比才有意义。”  
 在温饱社会，兄弟姐妹多很难有好的生活保障，独生子女虽然生活保障相对更好一点，但家庭的成长环境没有竞争性，兄弟姐妹多的成长环境也更复杂。  
 不过，总体来看，在我省的百岁寿星中，即便排除独生子女，家中老大也是最长寿的，其次是家中老二，再次是家中老三。  
  
饮食揭秘  
九成老寿星喜欢吃豆制品喜欢喝白开水吃腌菜荤菜。  
 在百岁老人的所有长寿“密码”中，饮食是最受关注的一项内容。“剖析江苏百岁老人的饮食习惯，可以为我们寻找长寿之道提供许多有意义的线索。”  
 《欢度百岁——江苏长寿老人风采》一文的编者指出，考察江苏百岁老人的食谱，他们“吃出来的长寿”还是有迹可循的。**

**A九成老寿星喜欢吃豆制品**

**饮食直接关系到健康，现代养生观念认为，应该拒绝烟酒；多吃素少吃荤菜和腌制食物，因为腌菜更容易致癌。  
 同时鼓励平时多喝茶，认为喝茶比喝白开水对保健养生的益处更大。  
 江苏的百岁老人主食是杂粮、米和面粉，近8成的百岁老人每天主食能吃4—7两。  
 至于水果，天天吃的百岁老人还不到1/4，有时吃的占近一半，还有近1/4则很少吃，这表明水果对长寿的影响并不大。  
 关于蔬菜，每天吃两三种的百岁老人占85%，但多数老人常吃肉、鱼、蛋和腌菜，90%以上经常吃豆制品。  
 喝水在平时是少不了的。调查来看，7成多的百岁老人喜欢喝水，他们大多有早晨起来喝水的习惯，而且近九成老人常喝的是白开水，只有约1/8的老人平时喝茶。  
B大多爱喝粥，特别爱粥油  
 调查表明，江苏百岁老人的饮食每天大多一干二稀，而且对喝粥很偏爱。“并不只喝白粥、杂粮粥、菜粥、八宝粥，还换着法子喝粥。”  
  
 像泰州海陵区的百岁寿星王笔城，吃的粥就很复杂，除了剁碎青菜，还加入了排骨汤、鱼汤、鸡汤一起煮着吃，有时还加入了胡萝卜、山芋煮烂放进粥里。  
  
 更值得一提的是，百岁老人除了爱喝粥，还对熬到一定功夫的粥油大感兴趣，认为粥油是米汤的精华，营养丰富，这也符合中医的看法，认为粥油具有补中益气、健脾和胃的作用，滋补元气能力之强，丝毫不亚于参汤。**

**C多吃江海河三鲜和当天菜**

**江苏的百岁老人对食材基本上就地取材，从调查来看，吃江海河三鲜的不在少数。  
  
 无论洪泽县老子山镇的百岁寿星林金华，还是南京江宁的百岁寿星林启友，都特别爱吃鱼虾，还经常加上白菜、豆腐一起吃，已吃了大半辈子。  
  
 人们常说“吃菜吃鲜”，无论江海河三鲜还是蔬菜，从百岁老人们的习惯上不难看出，这样有道理。泰州海陵、如皋、太仓等地的寿星们都喜欢吃自家地里种的菜，肉要当天宰的，菜要当天采的，鱼要现场剖的，瓜果要当天摘的，豆腐、茶干要当天做的。  
  
 寿星们的这些饮食习惯，无意中暗合了食材营养保存的规律，越新鲜营养越丰富。看来，“隔夜菜”最好不吃。**

**D主食粗杂粮，常吃凉拌菜**

**调查人员发现，虽然生活水平逐步提高，但百岁老人们依然保持着清淡饮食，主食都以玉米、土豆、山芋、芋头、大豆、花生等粗杂粮为主，细粮是自己加工的面粉和大米，这符合现代营养学主张的以谷类为主的膳食模式。**

**而江苏的百岁寿星们牙口也很好，特别喜欢吃凉拌菜，萝卜缨、大蒜、黄瓜、芦笋、韭菜黄等蔬菜，常常被他们凉拌着吃，这样恰好保留了蔬菜的新鲜和营养，尤其是各种各样的酶，生吃时保留了酶的活性，能更好地促进身体吸收，同时驱除体内的有毒物质。**

**E豆腐白菜常备葱姜蒜**

**“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安”，这句民间养生俗语在江苏的百岁寿星身上，有着极为明显的展现。  
 调查表明，越到老年，寿星们吃的白菜越多，而白菜对老年人养胃、利肠、降脂、防癌有着独特的作用，恰恰是老年人需要的。  
 现在很多年轻人不爱吃葱姜蒜和萝卜，但这些寿星们几乎每天都离不开，除了做调味品，有时还作为下饭菜，喝姜茶、含姜片、用姜水洗脚还是长寿之乡如皋的一条养生经验。“葱姜蒜这些调味品，除了提味，更有消毒、杀菌、镇痛、健胃、降血压等诸多功效。”**