

人生應要壽而康

葉春生

1. 老齡化的世界趨勢

近半個世紀以來，沒有發生世界大戰，同時經濟和社會發展迅速、人口不斷增長、醫療衛生福利事業水平提高，人的壽命延長，而使人口老年化的問題日益突出，60 歲至 100 歲的高齡長者在人口結構中的比例增加，衍生了許多有關長者的問題和研究，因而形成了老年學這樣的新學科。

按照 1982 年中國人口普查，近百歲的老人超過三千人，以新疆為多。近 20 年來還有提增，接近超過 120 歲的也不少。目前國內發達地區和一些大城市如廣州、上海、北京等，居民的平均壽命在 78 歲左右，港澳兩地還要高些；日本東京居民平均壽命超過 80。不論中外，女性比男性的平均壽命多 2~5 歲。按照世界人口統計學的預測，本世紀中葉以後，由於醫學上的突破，人的平均壽命可能逐年提高至超過百歲以至接近 120 歲。但單求長壽沒有意思，必須能夠長壽而健康，繼而為社會作出適當的貢獻，人生於世，才有意義。

2. 健康與長壽的秘笈

對於如何能健康地活到一百歲，國內外都有調查研究。美國人口統計局公佈的統計數字顯示，2000 年全國百歲老人超過六萬人。更有哈佛大學的學者、教授將一百名百歲老人進行研究後寫出《活到一百歲》一書，指出長壽而健康的奧秘。與此同時，中國上海的專家對上海 116 名 100 歲~108 歲的老人進行調查並寫出報告，總結出《長壽之道》的各種因素。除家族遺傳基因外，就是常勞動、低熱量、低脂肪、多蔬菜的飲食，以及性格開朗、知足常樂、不計較榮辱得失，從而使機體和心理經常處於良好的免疫狀態。

大多數研究老年學的專家認為，每個人的健康與長壽，60% 的因素取決於自己，15% 取決於遺傳因素(DNA)，10% 取決於社會因素，8% 取決於醫療條件，7% 取決於氣候環境的影響。亦即是人的健康與長壽因素有 60% 靠自己建立的科學合理的生活方式上。為此，日常生活中應做到：

- 保持健康的心理狀態；
- 建立科學合理的飲食結構；
- 有規律的適量運動；
- 良好的生活習慣；
- 適當服用保健品或藥物；
- 掌握一定的養生保健知識以為自己的行動指引。

3. 總結

我國嶺南學派國畫大師黎雄才先生(93 歲)的人生哲理總結為以下 20 字：運行不息；隨遇而安；百無禁忌；適可而止；知足常樂。我的一位大學高齡師兄，是一位成功的企業家，他在 80 歲時總結出一套養生之道有如下四個方面：

- 睡得好，起得早，七分飽，常跑跑，多笑笑，莫煩惱，天天忙，永不老。
- 日行五千步，夜眠七小時，飲食不逾量，作息要均衡。
- 心中常快樂，口頭無怨聲，愛人如愛己，助人盡忠誠。
- 「忍」字養福，「樂」字益壽，「動」字健身，「靜」字養心。

我對以上專家學者之言深表贊同，自 65 歲退休後按照上述方式生活，以期達至壽而康的目標，同時，每年進行健康檢查一次，每天作適量運動與工作，希望達到「活到老、學到老和幹到老」的康壽晚年。