

“福如东海,寿比南山”长寿一直是人类梦寐以求的目标,徐福东渡、老君炼丹……古往今来无论是帝王将相还是寻常百姓都渴望长生不老。

根据最新数据,在江苏如皋这个总人口145万的县级市中,百岁老人就有252位,90岁以上的有4000多人,80岁以上的超过4万人,500多个家庭“五世同堂”。全市人口平均寿命75.59岁,分别高于全国、世界人口平均寿命4.29岁、9.59岁。是什么样的原因使得如皋人如此长寿呢?是他们生活的地方太过特别?还是他们的基因与众不同?中国科学院南京土壤研究所的专家们通过多年的研究终于从土壤中发现了长寿密码。 本版撰文 快报记者 安莹

长寿之乡揭秘

八十小弟第九十不稀奇 如皋土壤隐藏长寿密码

一个乡有23位百岁老人

中国科学院南京土壤研究所土壤资源与遥感应用研究室黄标研究员的家乡就是江苏如皋,他告诉记者,俗话说,“人活七古来稀”,但是在如皋这个地方,七八十岁的老人实在是太常见了——“七十多来西,八十小弟,九十不稀奇”,到过江苏如皋的人都会发出这样的感叹。

2003年,一直从事土壤科学研究的黄标决定通过自己的研究揭开家乡的长寿之谜。几年来,他几乎拜访了如皋所有的90岁以上和百岁老人,发现他们不但生活能自理而且还能下地干活。

王群英,105岁,陶陈氏,103岁……仅8万人口的白蒲镇就有23位百岁老人。在黄标的相册中,有很多和百岁老人的合影,每一位老人的故事他都津津乐道。“这个老太太100岁了,我见到她的时候她还在地里摘地瓜秧呢。”“再看这位老大爷,97岁,精神特别好,没事还拉拉二胡,下下棋。”“这位老太太厉害了,都90多岁了,眼不花耳不聋,不但洗衣服做饭,还能穿针呢。”……

500多个家庭五世同堂

据了解,在如皋有500多个家庭五世同堂。现年105岁的王群英是如皋白蒲镇的寿星之一。黄标告诉记者,“两年前的一天早,当年103岁的王群英老人得知我要去拜访她,特地让儿孙们帮她精心打扮了一番。站在房前,最先迎接我的是王群英83岁的大儿子吴新良。吴新民腿脚特别利索,每天除了干农活之外,还养着一群猪。”王群英老人告诉黄标,她的孙女已经62岁了,而且孙女的孙女已经17岁了,说实在的,这看上去真是让人特别羡慕的一个五世同堂的大家庭。

黄标告诉记者,2006年,当地的医生对王群英老人的身体进行了检查,发现老人的身体状况相当于七八十岁左右。

长寿密码藏在土壤里

据如皋当地的老人讲,秦始皇派徐福到东海去找长生不老的药,他找到了药,可是那一次海上狂风大作。仙药就此遗落在如皋,从此长寿现象不衰,但传说显然解释不了如皋的长寿之谜。

黄标告诉记者,人的健康长寿主要依赖于医疗水平、生活习惯以及环境等因素。但是通过对如皋高龄人群进行调查,发现了一些很耐人寻味的现象:这些长寿者之间并

没有明显的血缘或遗传的关系;其次这些百岁老人86%分布于农村地区,他们一辈子很少迁徙,只是单纯的和周围环境进行简单的物质能量交换;最后,这些百岁老人的生活习惯、爱好特长、饮食结构和普通人也没什么区别。

这些数据让黄标意识到,在如皋这个地区,长寿和遗传基因、生活方式的关系并不大,唯一有关的可能是当地的环境。

富含人体必需的微量元素

黄标发现,长寿人口主要集中在如皋的白蒲镇、如城镇和常青镇,也就是这个城市的东部、北部和西北部地区。而如皋中西部和南部地区长寿人口的比例明显较低。学土壤出身的黄标马上联想到了如皋市的土壤分布。

专家在如皋选择了1000多个土壤采集点,将其中微量元素分3类做进一步研究:第一类是有效态硒、锌、铜、镍等,其在如皋的分布特征为北—东—东南部较高,中西部较低,与长寿人口比例的空间分布极为相似;第二类是有效态锰和钴,分布自西向东、自南向北递减,与长寿人口比例分布完全相反;第三类是有效态铜和铁,分布特征与长寿人口比例分布基本无相似之处。据了解,硒有抗衰老、防癌变的作用;锌能维持细胞膜稳定性,并参与酶的代谢,提高免疫功能;硼影响人体钙、维生素D、氨基酸或蛋白质等营养成分的代谢。以白蒲镇为例,这个地区每千克土壤中,镍、硼、硒的平均含量分别达0.16毫克、1.04毫克、4.75毫克,明显高于其他地区。

微量元素含量适中

我们都知道,人体为了摄入适量的微量元素,还得通过其他的途径来补充,最常见的就是加碘盐。但凡事都有一个度,既不能多,也不能少,要刚刚好才合适。比如有效性硒太高了,在湖北就发现脱发,太低了,就会出现西北地区以前常患的克山病、大骨节病。专家们通过研究发现,如皋土壤中的微量元素却正好在人体需要的范围内。

“土壤中微量元素的含量及其组合正好适合人体,通过食物链,长寿区的人们长期从环境中获取这些微量元素,抗衰老能力更强。”黄标说。

另外,黄标告诉记者,在长寿人口分布比较多的地方,土壤和水PH值都偏低,呈弱酸性,这对人体来说也是非常有益的。

如皋神奇土壤 隐藏长寿密码



中国五大长寿带主要集中在西南地区 制图 俞晓翔

今年,中国科学院地理所王五一研究员等学者勾画出了中国五大长寿带的分布图,从这张图中,人们可以看到中国的长寿之乡都在什么地方,中国的百岁老人都生活在哪里。王五一告诉记者,中国的长寿区有个共同特点,那就是主要沿江河流域分布,但是主要分布在珠江、长江、澜沧江流域,而我国的东北、西北地区却是长寿“盲区”,这和自然环境和气候条件有着密切的关系。

广西:中国长寿之乡的No.1

50年,中国百岁老人增加了5倍多

专家告诉记者,汉武帝时代的人口预期寿命是22岁,而1949年,中国人口的预期寿命是35岁,如今我国的人口预期寿命是72岁。

从1963年开始,我国进行了第一次人口普查,到2000年第五次人口普查结束,中国的百岁老人依次为3373、4900、3851、6681、17877位。可以看出50年间,中国的百岁老人增加了5倍之多。根据资料显示,2002年的《世界人口展望》中,研究机构就为中国人口描绘出了2005年和2050年的人口年龄结构金字塔。这两座金字塔的塔尖延伸到了100+,不过和中国总人口的巨大基数相比,“百岁比例”依然微乎其微,塔尖依然孤独。

王五一说,通过分析,得出了中国长寿区域的一些空间分布特征和环境共性:特别集中于西南部。广西无论从哪个指标来看都是全国长寿人口最为密集、比例最大的省区,其次就是海南、广东和新疆等。

同时专家们在调查中发现,凡是长寿区的土壤和食物中还富含微量营养元素。王五一说,从全国的分析数据表明,凡是长寿区,土壤中的硒含量都偏高。

而中国的西北和东北地区的自然条件就差多了,气候偏干,而且气候变化剧烈,不如亚热带气候温和,高血压、心脏病等疾病风险明显高于其他地区。

新疆算不算长寿区?

在黄标的演讲PPT里,记者看到中国的“长寿带”中,新疆克拉玛依赫然在列;王五一的中国五大长寿

带地图上,新疆阿克陶——阿克苏——吐鲁番长寿带也包含其中。这也让许多人产生疑问:这个素有“早穿皮袄,午穿纱”的地区,早晚温差极大,干旱少雨,又有滚滚黄沙吹过,为什么还是长寿区呢?

对此,学术界也存在着争议。黄标告诉记者新疆的长寿区内小环境还是算得上“绿洲”,地表水充足,树木众多,田园风光迥异,可能和这里的水土有关,但是目前并没有具体的研究数据。

2008年10月6日在如皋揭晓的“中国十大寿星”排行榜中,分别男女最长寿星的都是来自新疆的维吾尔族。男寿星是喀什的萨迪克·萨伍提,今年121岁。女寿星是乌鲁木齐的买合甫·孜汗,今年118岁。

一位不愿意透露姓名的专家告诉记者,许多人口专家对于新疆的寿星年龄也提出了质疑,新疆的少数民族并没有天干地支纪年法,也没有属相,在做人口普查的时候,当地很多老人对自己的年纪都很模糊,“一口咬定自己是大羊生小羊那年生的,但大羊年年都会生小羊,具体是哪年生的小羊呢,他也说不清”。因此,新疆到底能不能算一个长寿区,这的确是个让专家们都觉得头疼的问题。

但是从中国长寿分布图来看,都是生活在农村一些看起来比较落后的地区,似乎和贫富并无关系。那么经济的增长到底和长寿有何关联呢?王五一说,应该说经济增长是长寿的双刃剑,一方面给人们的生活条件带来改善,比如说,苏联解体后,随着社会经济的改变,人口寿命也出现了降低的情况。另一方面由于一些过度开发,我们的生活环境遭到了污染,从食品安全方面考虑,存在着更大的风险。因此,我们应该意识到,只有在经济发展的同时,保护好环境,才能让人类生活在更好的环境里。

为何女人更长寿?

“女大三,抱金砖”有科学依据

女人的寿命长于男人,这已经是不争的事实。各国科学家对女性更长寿的解释可谓五花八门,大体也可以归纳为:男性一生走南闯北,女性生活比较安定;女性月经可以排毒;女性爱

哭有发泄情绪的渠道等。同时也有调查表明,女性生孩子越多,末次生育年龄越大的,越有可能长寿。专家们给出的解释是,这一现象有可能与女性体内雌激素的停留时间长短有关。

因此不少专家也认为,未来男女婚嫁中,“女大三,抱金砖”还很有现实意义,虽然一直以来男女大女是顺理成章的夫妻搭配,现在女大男小虽然也不少见了,但是年龄差距比男大女小组合,还是小很多。如果观念能够稍作调整,夫妻携手的时间恐怕能长上很多年,而那些随处可见的孤单老太也会减少许多吧。

决定人能否长寿是后天保健,还是先天遗传呢?长寿和我们的遗传基因有没有关联呢?记者了解到,美国研究人员最近搜集了大量的证据表明;有些家庭的成员由于基因倾向能活到100岁或100岁以上。研究人员对四个美国家庭进行了系统研究。这四个家庭中均有活到90岁以上的成员。小组发现,这四个家庭中的每个年龄组的成员寿命普遍远远高于同一时代的平均寿命。

王五一也告诉记者,广西巴马地区在历史上因为地理位置

北京猿人大多死于14岁以

下,活过50岁的很少,欧洲古罗马时代人口平均寿命仅有29岁,文艺复兴时期是35岁,20世纪末则达到了80岁……从这一组数据中,可以看出随着经济的发展生活水平的提高,人们的寿命也在不断提高。

但是从中国长寿分布图来看,都是生活在农村一些看起来比较落后的地区,似乎和贫富并无关系。那么经济的增长到底和长寿有何关联呢?王五一说,应该说经济增长是长寿的双刃剑,一方面给人们的生活条件带来改善,比如说,苏联解体后,随着社会经济的改变,人口寿命也出现了降低的情况。另一方面由于一些过度开发,我们的生活环境遭到了污染,从食品安全方面考虑,存在着更大的风险。因此,我们应该意识到,只有在经济发展的同时,保护好环境,才能让人类生活在更好的环境里。

决定人能否长寿是后天保健,还是先天遗传呢?长寿和我们的遗传基因有没有关联呢?记者了解到,美国研究人员最近搜集了大量的证据表明;有些家庭的成员由于基因倾向能活到100岁或100岁以上。研究人员对四个美国家庭进行了系统研究。这四个家庭中均有活到90岁以上的成员。小组发现,这四个家庭中的每个年龄组的成员寿命普遍远远高于同一时代的平均寿命。

王五一也告诉记者,广西巴马地区在历史上因为地理位置

北京猿人大多死于14岁以

下,活过50岁的很少,欧洲古罗马时代人口平均寿命仅有29岁,文艺复兴时期是35岁,20世纪末则达到了80岁……从这一组数据中,可以看出随着经济的发展生活水平的提高,人们的寿命也在不断提高。

长寿理论300种 我们该信哪一种

但是从中国长寿分布图来看,都是生活在农村一些看起来比较落后的地区,似乎和贫富并无关系。那么经济的增长到底和长寿有何关联呢?王五一说,应该说经济增长是长寿的双刃剑,一方面给人们的生活条件带来改善,比如说,苏联解体后,随着社会经济的改变,人口寿命也出现了降低的情况。另一方面由于一些过度开发,我们的生活环境遭到了污染,从食品安全方面考虑,存在着更大的风险。因此,我们应该意识到,只有在经济发展的同时,保护好环境,才能让人类生活在更好的环境里。

北京猿人大多死于14岁以

下,活过50岁的很少,欧洲古罗马时代人口平均寿命仅有29岁,文艺复兴时期是35岁,20世纪末则达到了80岁……从这一组数据中,可以看出随着经济的发展生活水平的提高,人们的寿命也在不断提高。

但是从中国长寿分布图来看,都是生活在农村一些看起来比较落后的地区,似乎和贫富并无关系。那么经济的增长到底和长寿有何关联呢?王五一说,应该说经济增长是长寿的双刃剑,一方面给人们的生活条件带来改善,比如说,苏联解体后,随着社会经济的改变,人口寿命也出现了降低的情况。另一方面由于一些过度开发,我们的生活环境遭到了污染,从食品安全方面考虑,存在着更大的风险。因此,我们应该意识到,只有在经济发展的同时,保护好环境,才能让人类生活在更好的环境里。

决定人能否长寿是后天保健,还是先天遗传呢?长寿和我们的遗传基因有没有关联呢?记者了解到,美国研究人员最近搜集了大量的证据表明;有些家庭的成员由于基因倾向能活到100岁或100岁以上。研究人员对四个美国家庭进行了系统研究。这四个家庭中均有活到90岁以上的成员。小组发现,这四个家庭中的每个年龄组的成员寿命普遍远远高于同一时代的平均寿命。

王五一也告诉记者,广西巴马地区在历史上因为地理位置

北京猿人大多死于14岁以

解惑长寿

北京猿人大多死于14岁以

北京猿人大多死于14岁以

下,活过50岁的很少,欧洲古罗马时代人口平均寿命仅有29岁,文艺复兴时期是35岁,20世纪末则达到了80岁……从这一组数据中,可以看出随着经济的发展生活水平的提高,人们的寿命也在不断提高。

但是从中国长寿分布图来看,都是生活在农村一些看起来比较落后的地区,似乎和贫富并无关系。那么经济的增长到底和长寿有何关联呢?王五一说,应该说经济增长是长寿的双刃剑,一方面给人们的生活条件带来改善,比如说,苏联解体后,随着社会经济的改变,人口寿命也出现了降低的情况。另一方面由于一些过度开发,我们的生活环境遭到了污染,从食品安全方面考虑,存在着更大的风险。因此,我们应该意识到,只有在经济发展的同时,保护好环境,才能让人类生活在更好的环境里。

决定人能否长寿是后天保健,还是先天遗传呢?长寿和我们的遗传基因有没有关联呢?记者了解到,美国研究人员最近搜集了大量的证据表明;有些家庭的成员由于基因倾向能活到100岁或100岁以上。研究人员对四个美国家庭进行了系统研究。这四个家庭中均有活到90岁以上的成员。小组发现,这四个家庭中的每个年龄组的成员寿命普遍远远高于同一时代的平均寿命。

王五一也告诉记者,广西巴马地区在历史上因为地理位置

北京猿人大多死于14岁以

长寿理论300种 我们该信哪一种

北京猿人大多死于14岁以

北京猿人大多死于14岁以

下,活过50岁的很少,欧洲古罗马时代人口平均寿命仅有29岁,文艺复兴时期是35岁,20世纪末则达到了80岁……从这一组数据中,可以看出随着经济的发展生活水平的提高,人们的寿命也在不断提高。

但是从中国长寿分布图来看,都是生活在农村一些看起来比较落后的地区,似乎和贫富并无关系。那么经济的增长到底和长寿有何关联呢?王五一说,应该说经济增长是长寿的双刃剑,一方面给人们的生活条件带来改善,比如说,苏联解体后,随着社会经济的改变,人口寿命也出现了降低的情况。另一方面由于一些过度开发,我们的生活环境遭到了污染,从食品安全方面考虑,存在着更大的风险。因此,我们应该意识到,只有在经济发展的同时,保护好环境,才能让人类生活在更好的环境里。

决定人能否长寿是后天保健,还是先天遗传呢?长寿和我们的遗传基因有没有关联呢?记者了解到,美国研究人员最近搜集了大量的证据表明;有些家庭的成员由于基因倾向能活到100岁或100岁以上。研究人员对四个美国家庭进行了系统研究。这四个家庭中均有活到90岁以上的成员。小组发现,这四个家庭中的每个年龄组的成员寿命普遍远远高于同一时代的平均寿命。

王五一也告诉记者,广西巴马地区在历史上因为地理位置

北京猿人大多死于14岁以

长寿理论300种 我们该信哪一种

北京猿人大多死于14岁以

北京猿人大多死于14岁以

下,活过50岁的很少,欧洲古罗马时代人口平均寿命仅有29岁,文艺复兴时期是35岁,20世纪末则达到了80岁……从这一组数据中,可以看出随着经济的发展生活水平的提高,人们的寿命也在不断提高。

但是从中国长寿分布图来看,都是生活在农村一些看起来比较落后的地区,似乎和贫富并无关系。那么经济的增长到底和长寿有何关联呢?王五一说,应该说经济增长是长寿的双刃剑,一方面给人们的生活条件带来改善,比如说,苏联解体后,随着社会经济的改变,人口寿命也出现了降低的情况。另一方面由于一些过度开发,我们的生活环境遭到了污染,从食品安全方面考虑,存在着更大的风险。因此,我们应该意识到,只有在经济发展的同时,保护好环境,才能让人类生活在更好的环境里。

决定人能否长寿是后天保健,还是先天遗传呢?长寿和我们的遗传基因有没有关联呢?记者了解到,美国研究人员最近搜集了大量的证据表明;有些家庭的成员由于基因倾向能活到100岁或100岁以上。研究人员对四个美国家庭进行了系统研究。这四个家庭中均有活到90岁以上的成员。小组发现,这四个家庭中的每个年龄组的成员寿命普遍远远高于同一时代的平均寿命。

王五一也告诉记者,广西巴马地区在历史上因为地理位置

北京猿人大多死于14岁以

长寿理论300种 我们该信哪一种

北京猿人大多死于14岁以

北京猿人大多死于14岁以

下,活过50岁的很少,欧洲古罗马时代人口平均寿命仅有29岁,文艺复兴时期是35岁,20世纪末则达到了80岁……从这一组数据中,可以看出随着经济的发展生活水平的提高,人们的寿命也在不断提高。

但是从中国长寿分布图来看,都是生活在农村一些看起来比较落后的地区,似乎和贫富并无关系。那么经济的增长到底和长寿有何关联呢?王五一说,应该说经济增长是长寿的双刃剑,一方面给人们的生活条件带来改善,比如说,苏联解体后,随着社会经济的改变,人口寿命也出现了降低的情况。另一方面由于一些过度开发,我们的生活环境遭到了污染,从食品安全方面考虑,存在着更大的风险。因此,我们应该意识到,只有在经济发展的同时,保护好环境,才能让人类生活在更好的环境里。

决定人能否长寿是后天保健,还是先天遗传呢?长寿和我们的遗传基因有没有关联呢?记者了解到,美国研究人员最近搜集了大量的证据表明;有些家庭的成员由于基因倾向能活到100岁或100岁以上。研究人员对四个美国家庭进行了系统研究。这四个家庭中均有活到90岁以上的成员。小组发现,这四个家庭中的每个年龄组的成员寿命普遍远远高于同一时代的平均寿命。

王五一也告诉记者,广西巴马地区在历史上因为地理位置

北京猿人大多死于14岁以

长寿理论300种 我们该信哪一种

北京猿人大多死于14岁以

北京猿人大多死于14岁以

下,活过50岁的很少,欧洲古罗马时代人口平均寿命仅有29岁,文艺复兴时期是35岁,20世纪末则达到了80岁……从这一组数据中,可以看出随着经济的发展生活水平的提高,人们的寿命也在不断提高。

但是从中国长寿分布图来看,都是生活在农村一些看起来比较落后的地区,似乎和贫富并无关系。那么经济的增长到底和长寿有何关联呢?王五一说,应该说经济增长是长寿的双刃剑,一方面给人们的生活条件带来改善,比如说,苏联解体后,随着社会经济的改变,人口寿命也出现了降低的情况。另一方面由于一些过度开发,我们的生活环境遭到了污染,从食品安全方面考虑,存在着更大的风险。因此,我们应该意识到,只有在经济发展的同时,保护好环境,才能让人类生活在更好的环境里。

决定人能否长寿是后天保健,还是先天遗传呢?长寿和我们的遗传基因有没有关联呢?记者了解到,美国研究人员最近搜集了大量的证据表明;有些家庭的成员由于基因倾向能活到100岁或100岁以上。研究人员对四个美国家庭进行了系统研究。这四个家庭中均有活到90岁以上的成员。小组发现,这四个家庭中的每个年龄组的成员寿命普遍远远高于同一时代的平均寿命。

王五一也告诉记者,广西巴马地区在历史上因为地理位置

北京猿人大多死于14岁以

长寿理论300种 我们该信哪一种

北京猿人大多死于14岁以



我们需要有质量的长寿

黄标告诉记者,在走访如皋百岁老人的过程中,给了他们很多震撼,这些老人并不是人们想象中的不能自理、生活无聊,每天眼神空洞地望着前方,长寿乡的百岁老人们有能够穿针引线赛过年轻人的,有飞越关山,前往香港、澳门旅游的,有每天欢歌劲舞于集市的,大家都以买到百岁老人的柴为荣。王五一表示,我们现在所提倡的是健康的长寿,而不是没有生活质量的长寿。



这些百岁老人不仅生活能够自理,还能照常干农活、玩乐器 图片由黄标提供

“F6 凯凯超值定律”是什么?

超大空间 超强动力 超值享受!

比亚迪江苏雨田都灵 025-86916813 / 86916812
比亚迪江苏舜天正泰 025-52634444 / 52634433
比亚迪常州常迪 0519-86591668 / 86592288
比亚迪张家港全顺 0512-58180998
比亚迪南通大生 0513-85352000 / 85352101

比亚迪盐城洪兆连 0515-88291666 / 88239111
比亚迪昆山华迪 0512-55210866
比亚迪淮安金城 0561-3113161
比亚迪苏州凯迪 0512-66355071
比亚迪金坛康迪 0519-88216208
比亚迪吴江安顺 0512-63038188 / 63025898

A1销售网 F3 F6 F8 F6DM 4S 客户服务热线: 400-8303666 0755-84218038 网址: www.bydauto.com.cn