

澄清民间流传的十大长寿误解

“年轻时工作太努力，退休后容易多病早逝”“家中长辈早亡，小辈们也很难长寿”……你是不是信过这样一些说法？日前，美国《预防》杂志刊文澄清一些长寿误解。其实，我国民间盛传的长寿误解还有不少。结合养生专家的指导、分析，我们梳理出“十大长寿误解”，大家可以参考对照，看看自己有没有中招。

A 面相篇

生命线寿斑都非长寿指征

很多人对面相之说深信不疑，认为寿眉、寿斑等是长寿者的必备特征。其实，凡此种种说法都缺乏科学依据。

误解1 手掌上的“生命线”越长，寿命就越长

澄清：人们习惯把从虎口一直延伸到掌根的手腕横纹称为“生命线”。科研人员曾在广州老年大学做过一个抽样调查，发现75岁以上的老年人中有40%的人的生命线很短。此外，一项针对344例90岁以上长寿老人及256例60~90岁老人的对照检测发现，手掌生命线深、长而明显者，90岁以上的长寿

组占68.8%，60~90岁的对照组占63.8%，两者之间并无明显差异。不仅如此，在344例90岁以上长寿老人中，有31.2%的人生命线短、浅且紊乱。

误解2 长眉、长耳象征着长寿

澄清：现代医学研究显示，眉毛长短与寿命没有关系，而是遗传、激素和营养等因素综合作用的结果。健康的眉毛是有光泽、均匀、长短一致、没有缺损的。如果有几根眉毛特别长，多是因为其毛囊的生长周期较长导致的。当其他眉毛已停止生长并开始脱落时，少数几根眉毛仍在生长，久而久之，“寿眉”就出现了。

同样地，耳朵或耳垂的大小、长短也不是长寿的指征。耳部下端由脂肪和芥蒂组织构成，老年人体内脂肪积聚相对增加，结缔组织随增龄而松弛，故长寿老人外耳较长，这是年龄增长及衰老的结果。

误解3 寿斑(老年斑)是长寿的象征

澄清：老年斑是皮肤老化的一种典型表现，医学上称为脂溢性角化症。除年龄和先天遗传外，老年斑的产生还与摄入脂肪

过多、过度照射紫外线等有关。国内一项针对60岁以上老年人的抽样调查显示，60~69岁人群中长老年斑的占61.3%，90岁以上的占94.8%，百岁老人几乎全部有寿斑。可见寿斑随年龄增长而增多，并非长寿特征，而是皮肤衰老的重要标志。相反，老年斑长得晚，说明人更年轻、健康。美国的一项调查还发现，歌唱家面部老年斑的产生，比普通人要晚8~10年。

B 习惯篇

抽烟喝酒仍长寿？纯属个例

很多人认为，到老了再改习惯已为时过晚；还有人一味照搬寿星的养生经验。其实，这些做法都是不科学的。

误解4 坚持吃素有利于长寿

澄清：的确，很多长寿地区的人把肉食当作“佐料”，以素食为主食，但这绝不意味着，为了长寿要改为吃素。医学研究证明，一味素食不利于强身健体。由于食物过于单调，会导致营养失衡，抵抗力下降。长寿食谱应该是注重

荤素搭配的。比较现实且合适的做法是，一周一天素食或一天三餐中有一餐是素食。

误解5 名人抽烟仍长寿

澄清：都说烟伤人，那毛主席不也活到了83岁的高寿？提到戒烟，不少老烟枪会搬出这个理由。其实，1970年毛主席经常出现低烧、咳嗽，被诊断为肺炎。1975年，毛主席被确诊患有肺心病、冠心病等。这些疾病均与吸烟有一定关系。那为什么毛主席能获得高寿呢？这与毛主席喜欢运动不无关系，他喜欢游泳、跳舞、打乒乓球等。

为了健康，最好能在医生指导下尝试戒烟。加拿大多伦多全球健康研究中心的科研人员发现，与继续吸烟的人相比，在45岁到54岁之间停止吸烟的人增加了大约6年的寿命。

误解6 百岁寿星吃啥，我就吃啥

澄清：有些人一听说寿星喝五谷粥，便几乎天天吃，虽觉得寡淡无趣，但还是苦苦坚持。其实，养生也要注重生活质量，否则便谈不上健康了。近年来，关于老寿星长寿秘诀的报道很多，但几乎没有相同的长寿饮食、运动方法，寿

星们唯一的一个共同点是：他们都是乐天派。与其照搬饮食、锻炼方法，不如先学会拥有好的心态。

C 观念篇

祖辈长寿，不会令晚辈折寿

关于长寿，民间还有很多观念属于迷信范畴，在一定程度上影响个人健康、家庭和睦等。

误解7 家中长辈早亡，晚辈也难长寿

澄清：遗传对寿命有一定影响。英国埃克塞特大学的流行病学专家发现，如果父母一方活过70岁，儿女就更可能长寿。但遗传的影响只占一小部分，环境、生活方式等对健康起着更大的作用。

误解8 祖辈太长寿，会使后代折寿

澄清：民间尤其是农村地区流传着“祖辈长寿，晚辈就会短寿”的说法。其实，大量调查都表明，百岁老人的家族长寿率一般都在50%以上。现代研究也证实，祖辈长寿说明有好的遗传素质，对后代有正性而非负性的影响，可作为预测寿命的指标之一。

误解9 工作努力的

人容易早逝

澄清：这个说法太绝对。美国加州大学河滨分校的研究发现，年轻时努力工作的员工早亡风险反而会降低20%~30%。对大多数人来说，有目标感是很重要的，社会参与感和价值感能给人们带来“奔头”。

老年人也可以退而不休。这是因为，对工作投入越多的人，越难接受退休后的生活。特别是医生、教师、科研人员等，他们退休后更易出现各种心理障碍，这些人退休后可以通过兼职、返聘等形式回到工作当中。

误解10 患高血压更有利长寿

澄清：长寿老人中高血压的患病率高，有的地方百岁老人的高血压患病率高达近七成。一份针对城乡445例60~69岁老人和444例90岁以上长寿老人的血压对照分析报告显示，60~69岁的人群中患高血压的为38%，90岁以上人群的患病率为64.9%。这只能说明，高血压是老年病，年龄越大发病率越高，高血压患者同样可以活过百岁。

（据《西宁晚报》《广州日报》《北京青年报》）



越休息腰越痛警惕脊柱关节炎

长期腰痛，且越是长时间静止不动，疼痛越严重。这可能不是机械性的腰肌劳损，而是脊柱关节炎。

腰背疼分为机械性和炎症性。机械性比如腰肌劳损，疼痛点一般分布在脊柱两侧肌肉，脊柱关节炎则属于炎症性，表现为“下腰疼”，甚至是坐骨处疼痛，随着病程的延长逐渐往上发展，可达到颈部。腰肌劳损是越活动，症状

越加重，脊柱关节炎则是越活动，症状越减轻。在疼痛的特点上，脊柱关节炎和腰肌劳损有明显区别。脊柱关节炎是由于炎性物质在局部聚集造成，越是不动就越痛。患者往往晚上刚躺下时不怎么疼，随着炎性物质慢慢聚集到病灶，导致夜里凌晨两三点、四五点时疼痛最为剧烈。不过，起床活动一下，疼痛就会缓解。如果不治疗，脊柱关节炎能持续

几个月，甚至在几年中间歇发作。

脊柱关节炎在风湿病中诊断周期较长，易被延误诊断。脊柱关节炎有一定的家族遗传倾向，如果家中长辈有年老后驼背、年轻时腰痛等状况的，常发生“下腰痛”的年轻人应排查脊柱关节炎。非甾体抗炎药物是治疗该病首选，治疗效果不佳的患者可选择服用靶向药物。

（据《北京晚报》）

不是所有浮肿都和肾病有关

60岁的胡女士，发现水肿有近1年时间，开始是腿肿，后来感觉脸和眼皮也肿，而且全身乏力，没精打采。胡女士以为自己是肾脏出了问题，到医院进行全面检查后，被诊断为甲状腺功能减退症。

水肿反映的是体内代谢循环状况，而某些特殊的水肿可能与某些疾病有关，比如甲减、心衰、一些肝脏疾病、低蛋白血症等。甲状腺激素分泌不足，会引起甲状腺功能减退症，患者常怕冷、易疲劳、嗜睡、反

应迟钝，有些重症患者还会出现记忆力减退、双眼或双下肢浮肿、体重增加等症状。甲状腺水肿常出现在眼睑、面部、四肢，表现为非凹陷性水肿，这类水肿较坚实，不易有明显的凹陷。

（据《银川晚报》）

“金鸡独立”超过15秒说明平衡能力好

中国国民体质监测项目中，有一项是“闭眼金鸡独立”，反映的是人体的平衡能力。平衡能力不足会增加跌倒的风险。平衡能力忽然降低，可能是帕金森等病的征兆。发现自己平衡能力突然下降，如原本能走直线，突然走路歪歪斜斜，最好到医院相关科室筛查。

老年人可简单自测平衡能力：单腿抬离地面，但不能架放到另一条腿上，允许出现摇晃的情况，只要抬起的一只脚不落地就行。不管是闭眼做还是睁眼做，只要能坚持15秒以上，说明平衡能力处于正常水平。当然，由专科医生经过专业仪器来评估最准确。

推荐两个锻炼平衡力的动作。1. 高抬腿走。跨步高抬腿，大腿尽可能平齐或高于髋部，膝弯尽可能成90°。停留1秒左右缓慢落下，左右脚交叉进行。2. 一字走。左右脚轮番踩在两脚之间的中线位置，分别向左右两侧扭胯。

（据《钱江晚报》）