

“宁波第一寿星”朱土花已111岁

2015年出生的人平均能活81岁

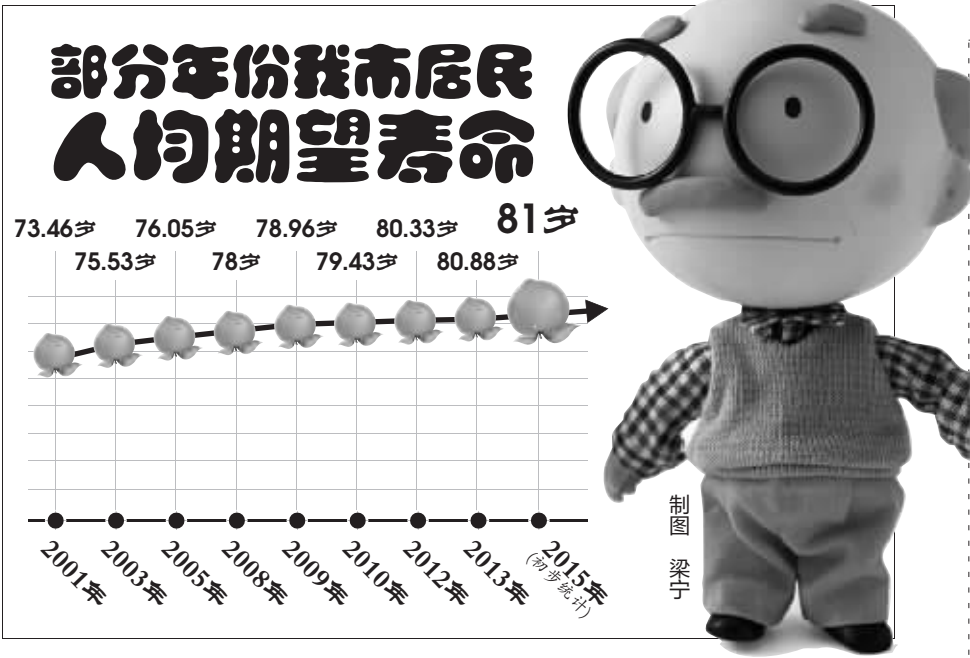
春节一天天临近，宁海县梅林街道河洪村的朱土花老人掰着手指算儿孙们的归期，如果全家团聚，五世同堂加起来共有70多人。去年11月做完白内障复明手术后，她又可以清清楚楚地看清这些孩子们的脸。

她的高寿让人羡慕，新年一过，这位宁波第一寿星就有111岁了，比全市城乡居民人均期望寿命整整多了30岁。

不过，这个差距在逐渐缩小。记者从昨天召开的全市卫生计生工作会议上了解到，据初步统计，2015年全市城乡居民人均期望寿命为81岁，和2010年相比，提高了1.5岁。这个数字，已经提前实现了联合国千年发展目标，人群主要健康指标已达中高收入国家水平，在全省、全国均处于前列。

换句话说，越来越长寿是趋势，“宁波第一寿星”朱土花已111岁，2015年出生的人平均能活81岁，您期望自己能活多少岁呢？

记者 樊卓婧 李臻



人均期望寿命是怎么算出来的？

人均期望寿命到底是一个什么概念？记者请教了疾控部门相关专家。

根据世界卫生组织的解释，人均期望寿命是人口学界用来衡量统计当年人的寿命水平的指标。通俗地说，人均期望寿命是指在现阶段每个人如果没有意外，应该活到的这个年龄。计算期望寿命要用到一连串统计方法和数学公式，比较复杂。用文字概括地说，就是对同

时出生的一批人追踪，记下他们在各年龄段的死亡人数直到最后一个人的寿命结束，然后根据这一批人活到各种不同年龄的人数计算平均寿命。用这批人的平均寿命来假设一代人的平均寿命，就是人均期望寿命。

业内人士强调，在不特别指明岁数的情况下，指0岁人口的平均预期寿命。这并不是说，今年30岁的人，将可能再活的年数就是81岁

减去30岁；而是说，按照2015年的死亡水平，2015年出生的孩子平均可以活81岁。

此外，由于体质、遗传因素、生活条件等个人差异，也使每个人的寿命长短相差悬殊。因此，虽然难以预测具体某个人的寿命有多长，但可以通过科学的方法计算并告知在一定的死亡水平下，预期每个人出生时平均可存活的年数。

人均期望寿命说明了啥？

面的制约。一方面，社会经济条件、卫生医疗水平限制着人们的寿命。所以，不同的社会、不同的时期，人类寿命的长短有着很大的差别。具体到每一年，影响的因素也很多，比如孕产妇死亡率、婴儿死亡率、5岁以下儿童死亡率、慢性病控制等等。总的来说，人均期望寿命是随着经济发展而提升的，但是也会有波动。

记者根据相关资料整理出了我市本世纪部分年份的人均期望寿命，总体呈上升趋势(见上图)。

专家分析，我市居民人均期望寿命增高的

原因，主要是我市实现了经济社会的协调发展，人们生活水平逐步提高。而且，城乡统筹发展，市民健康水平城乡差距在缩小。同时，医疗服务水平不断提高，市民看病难看病贵问题在逐步缓解。随着健康宣教的广泛开展，健康的生活方式正在市民中形成。

如此说来，朱土花的养生之道值得借鉴，她的孙子何时耀告诉记者，老人好动，在她109岁时，生活还能完全自理，洗菜、煮饭、洗衣样样能干。平时三餐以五谷杂粮为主，最近20多年，老人爱上吃蜂蜜，每天睡前和清早起来，老人都要喝两汤匙用温开水调和的蜂蜜水，一夜安睡到天明。此外，老人生活也很规律，每天早上8点多起床，晚上8点左右睡觉，午休2个小时。

要想活得长，学学第一寿星经验

根据宁波市多年居民病伤死亡原因监测报告，包括恶性肿瘤在内的慢性病是损害宁波人健康的元凶。

恶性肿瘤多年居潜在寿命损失原因首位，专家指出，肥胖、高血压、高血脂和高血糖是导致心脑血管疾病的高危因素。而长期酗酒、嗜烟、熬夜、精神压力过大与不运动等不良生活习惯导致人体病变，是导致各类慢性疾病特别是肿瘤的元凶。

如果减少这些疾病的发生，将会延长居民的生存时间。另外，疾病还给社会、家庭带来沉重的经济负担。

我市一位全国十佳健康科普专家指出，在

生命，要长度更要宽度

我市疾控专家表示，生命不仅要长度，还要宽度，单纯期望寿命的长短不能反映生活质量的真实状况。专家还提出了一个概念，叫做“健康期望寿命”。健康期望寿命是在期望寿命的基础上，把病伤残率结合起来，体现出人在良好状态下和不健康状态下的生存年数。

相关链接

截至2014年年末，我市有百岁老人197人

据市老龄办统计，截至2014年年末，我市60周岁及以上户籍老年人口125.5万，占户籍人口总数的21.5%，70岁、80岁、90岁以上老年人口分别为50.9万、19.2万、2万，百岁老人197人。

数据显示，我市老年人口发展呈现以下几个特征：

老年人口继续保持快速增长态势。老年人口较上年增加6.8万，增幅5.7%，是总人口增幅的9.3倍；老年人口系数（即占户籍人口比重）较上年提高1%；

高龄化趋势明显。80岁以上老年人口占比达15.3%，年增长率连续三年超过5%。百岁老人较上年增加16人，是近5年增加人数最多的一年；百岁老人性别仍以女性为多，占到78%，是男性的3.5倍；

农村老年人口庞大。农村老年人口84.5万，占老年人口总数的67.3%，相当于城镇老年人口数的2倍；

老年人口区域分布存在差异性。从人口数量看，慈溪市、余姚市、鄞州区老年人较多，分别达到23.6万、19.4万、16.5万人；江北区、镇海区、江东区较少，分别为5.4万、5.5万、5.5万人。从老年人口系数看，镇海区、余姚市、海曙区人口老龄化程度较高，分别达到23.7%、23.2%、22.8%；宁海县老年人口系数最小，为17.8%，是县（市）区中唯一低于20%的。

全国及部分城市人均预期寿命

国家卫计委在1月16日举行的新闻发布会上公布，我国2015年人均期望寿命预计将比2010年提高1岁，达到75.8岁。

2014年北京户籍居民人均期望寿命为81.81岁；2015年上海市民人均期望寿命为82.75岁（其中女性85.09岁，男性80.47岁）；2015年深圳市民人均期望寿命为79.7岁。

健康生活要记住“十六字诀”

国家卫生部办公厅发布的《全民健康生活方式行动倡议书》中提到了健康四大基石“十六字诀”——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

具体的健康生活方式包括：定期体检；不吸烟、不酗酒，尽量不熬夜，戒烟限酒，规律作息；天天有奶豆制品，多吃水果蔬菜，控油限盐；食不过量，规律用餐；少静多动，动则有益，不拘形式，贵在坚持，积极投身“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”的“健康一二一”行动；保持良好心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚心待人；传播科学的健康知识，反对、抵制不科学和伪科学信息。