



这份大数据 揭秘 百岁老人长寿密码

10月14日是重阳节,也是我国第9个法定“老年节”。健康长寿是每个人的心愿,如何才能实现?现代快报记者了解到,日前,在著名的长寿之乡南通,南通市统计局通过对全市上千名百岁老人进行问卷调查,探究出了他们的长寿密码:参与问卷调查的1141名百岁老人中,有831人从不发脾气、遇事想得开,占比达72.83%。除了“天生”的因素外,自身的心态、性格特点等成为长寿的重要因素。

现代快报+/ZAKER南京记者 李娜

长寿·数据

南通每百万人中有160名百岁老人,比全省平均多53人

第七次全国人口普查(以下简称“七普”)数据显示,南通作为长寿之乡,全市共有百岁以上老人1236人,每百万人中有160人,在13个省辖市中最多,比全省平均多53人。百岁老人人数占全省的13.6%,高于9.1%的总人数占比4.5个百分点。

现代快报记者注意到,从历次全国人口普查数据来看,南通不仅百岁老人多,而且还逐年增多。从性别方面来看,百岁老人中,男性显著少于女性。从受教育程度看,大专及以上学历占比0.44%;高中占比0.96%,初中占比2.63%,小学占比31.38%,学前教育占比3.16%,未上过学的占比64.44%。

近6成百岁老人生活能自理,对生活满意度高

4月,南通市人口普查办公室又对全市百岁老人状况进行了补充问卷调查,获得了1141人的有效问卷。

调查显示,百岁老人中有683人身体健康、基本健康或身体不健康但生活能自理,占比59.86%,整体健康状况较好。其中男性153人,占比67.40%,女性530人,占比57.99%,就健康状况而言,百岁老人中男性比女性更好一些。值得一提的是,仍有40名百岁老人能够下地劳动,30人仍保持经常参与体育锻炼的习惯。

百岁老人们的生活满意度和幸福感及心理健康水平也比一般人高。调查显示,有990名百岁老人对现在的生活很满意,占比86.77%;有150人觉得现在的生活一般,占比13.15%;只有1人对现在的生活不满意。

长寿·密码

超7成百岁老人从不发脾气,遇事想得开

这次补充调查揭开了百岁老人们的长寿“密码”。现代快报记者注意到,在性格特点调查中,有831名百岁老人从不发脾气、遇事都能想得开,占比72.83%;有280人偶尔发脾气、有时遇事想不开,占比24.54%;只有30人常发脾气、遇事经常想不开,占比2.63%。

由此可见,性格特点以及心理因素是长寿的重要因素之一,遇事要“想得开”。而要做到“想得开”,需要有对他人的宽容、自我调节和积极的人生态度。

这次调查显示,现代人认为非常重要的饮食习惯,与长寿没有必然联系。百岁老人中,有919人每天吃2至3种素菜,占比80.54%;有745人经常肉、鱼、蛋,占比65.29%;有586人经常吃水果,占比51.36%;也有116人经常吃腌菜,占比10.17%。

在饮水上,百岁老人都非常注重补水。百岁老人们大部分喝的是白开水,但报告指出,这到底是在年轻时由于经济条件限制养成的习惯,还是就是白开水更有利于健康,还待进一步研究。

此外,调查显示,不吸烟不喝酒是长寿的重要因素之一。1141名百岁老人中,有877人都不吸烟不喝酒,其中男性115人,女性762人;有141人一直吸烟或喝酒,其中男性51人,女性90人。女性百岁老人中吸烟或喝酒的比例大大低于男性,或为女性多长寿的重要因素之一。

长寿·保障

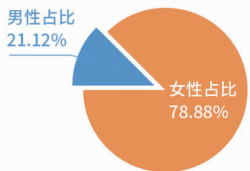
约99%的百岁老人有人陪伴不孤独

调查中有1140名百岁老人都表示,生病后能及时治疗,占比99.91%。其中,有844人参加了新型农村合作医疗,占比73.97%;家庭自费的有406人;135人参加了城镇居民基本医疗保险。健全的医疗保障、生病后获得及时治疗,是健康长寿的重要保障因素。

此外,南通百岁老人们主要是以家庭赡养为主,有995人与家庭成员生活在一起,783人靠家庭其他成员供养,居住在养老机构的仅有62人。而子女或亲属的精神赡养对百岁老人的心理健康至关重要。百岁老人中,有1129人表示,有子女或亲属愿意陪伴聊天不感到孤独,占比98.95%,其中有985人对现在生活很满意,占比87.25%。

数据

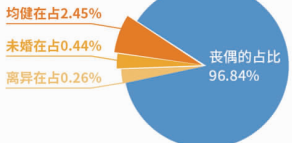
百岁老人女性居多



百岁老人中女性人数明显高于男性。

百岁老人的婚姻状况

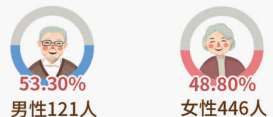
从婚姻状况看,全市百岁老人中



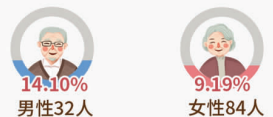
百岁老人身体健康状况

调查显示

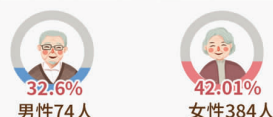
有567人身体健康或基本健康,占比49.69%



有116人身体不健康但生活能自理,占比10.17%



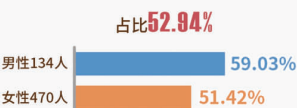
有458人身体不健康生活不能自理,占比40.14%



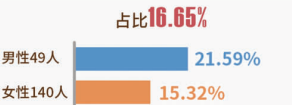
百岁老人生活自理能力

调查显示

有604人能在吃饭、穿衣、上厕所等方面自理,占比52.94%



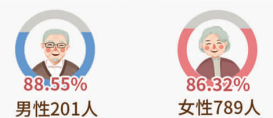
有189人能够独自外出活动,占比16.65%



百岁老人心理健康状况

调查显示

有990人对现在的生活很满意,占比86.77%



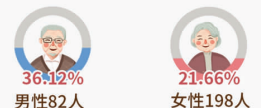
密码

性格与长寿

调查显示,在性格特点调查中,有831人从不发脾气遇事都能想得开,占比72.83%



有280人偶尔发脾气有时遇事想不开,占比24.54%



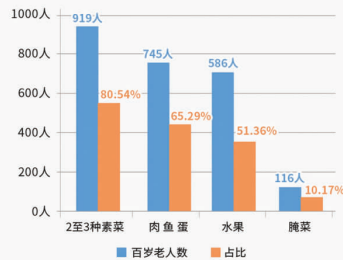
只有30人常发脾气遇事经常想不开,占比2.63%



饮食与长寿



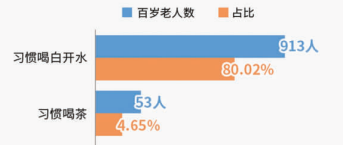
调查显示



以上数据表明,饮食习惯与长寿没有必然联系。

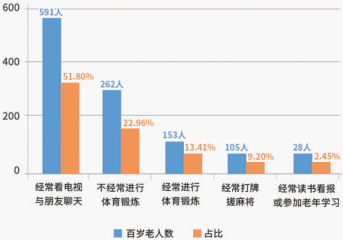
饮水与长寿

调查显示



娱乐与长寿

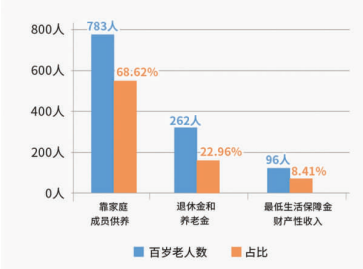
调查显示



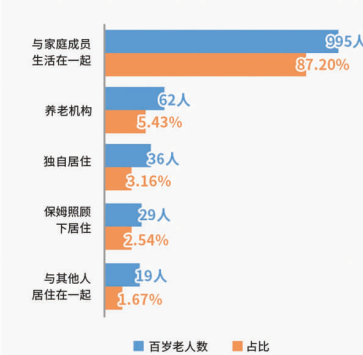
保障

生活保障与长寿

对百岁老人主要生活来源调查显示



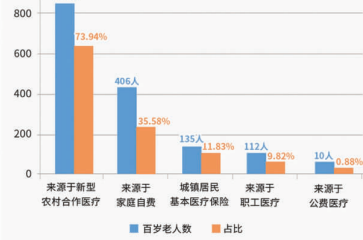
在对居住状况调查中



医疗保障与长寿

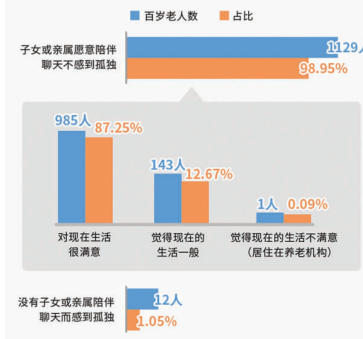
调查显示,有1140人生病后能及时治疗,占比99.91%;只有1人表示生病后不能及时治疗。

在对医疗费用的来源调查中



精神赡养与长寿

调查显示,在子女或亲属对老人的精神赡养方面



南通市统计局制图