

钟祥市长寿文化与精神心理因素对健康老龄化的影响研究

宗爽

钟祥市人民医院精神科

[摘要] 目的：探讨湖北省钟祥市作为“长寿之乡”的长寿现象与精神心理因素之间的内在关联。**方法：**结合文献综述法，系统梳理国内外关于长寿心理因素的研究成果，并以针对钟祥百岁老人的结构化访谈提纲为蓝本进行质性分析。**结果：**研究发现，钟祥百岁老人普遍具备乐观豁达、责任心强、情绪稳定的人格特质；持有积极的自我老化态度和较高的主观健康认知；拥有以家庭为核心的高质量社会支持网络和良好的心理弹性。这些积极的心理资源通过缓冲压力、促进健康行为和维持免疫系统稳定等机制，显著促进了健康长寿。**结论：**钟祥的长寿文化是生物学基础、积极心理特质、健康生活习惯和传统养生文化共同作用的结果。在老龄化社会背景下，构建融合心理健康促进、家庭支持系统强化和传统文化传承的综合干预模式，对实现“成功老龄化”具有重要意义。

[关键词] 长寿文化；精神心理因素；百岁老人；成功老龄化

一、引言

根据国家统计局数据，2023 年末中国 60 岁及以上人口已达 2.97 亿，占总人口的 21.1%，其中 65 岁及以上人口占比 15.4%，人口老龄化已成为我国社会面临的核心挑战之一。在这一宏观背景下，对长寿的研究从单纯关注生命长度的延伸，逐渐转向对健康寿命和生活质量的综合探索。湖北省钟祥市是我国著名的长寿乡之一，千年来素有长寿县之称，长寿历史绵延悠久。2000 年联合国科教文组织授予为世界文化遗产明显陵所在地，2008 年由中国老年学会正式命名为“中国长寿之乡” [1]。截至 2025 年 1 月钟祥市民政局数据显示，钟祥市现有人口 85.27 万人，百岁老人 124 人，人均预期寿命 81.5 岁，高于全国和全球平均水平。湖北省钟祥市作为中国著名的“长寿之乡”，其百岁老人比例持续居高，长寿历史可追溯至千年以前，为研究健康老龄化的内在机制提供了宝贵的样本。

以往关于长寿的研究多集中于遗传生物学、饮食营养、自然环境等硬性因素，

而对心理、社会与文化等软性因素的整合性分析相对薄弱。现代研究表明，精神心理因素在延缓衰老进程、提升晚年生活质量方面扮演着至关重要的角色。人格特质、老化认知、心理弹性、社会关系等构成了个体应对衰老的内在资源库。因此，本文旨在融合多学科视角，以钟祥市为案例，系统阐述其独特的长寿文化与精神心理因素之间的互动关系，旨在为构建中国本土化的健康老龄化实践路径提供理论参考与实证依据。

二、钟祥长寿文化的背景与特征

钟祥的长寿现象并非偶然，而是具有深厚的历史积淀与地域文化特征。史料记载，其长寿文化可追溯至两宋时期，呈现出明显的家族聚集性，提示了遗传与环境的长期交互作用（黄翌，2015）。从文化生态学视角看，钟祥地区民风淳朴，深受中国传统养生文化熏陶，特别是“仁者寿”的哲学思想深入人心。这一思想强调“安其心，养其身，乐其神，强其志，厚其德”（穆光宗，2022），将道德修养、心理安宁与身体健康紧密相连，为当地居民构建了一套完整的身心健康观。这种文化氛围为老年人提供了积极的心理暗示和稳定的精神寄托，形成了有利于长寿的文化生态环境。

三、精神心理因素对长寿的影响机制

1. 积极的人格特质

研究表明，具备高责任心、高外倾性及低神经质人格特质的个体，往往拥有更长的健康寿命（Merino et al., 2023）。对钟祥百岁老人的访谈与观察发现，他们常被描述为“性情和善、为人豁达、做事负责”。这种乐观、随和、有责任感的人格，有助于其建立和维护良好的社会关系，有效应对生活压力，从而减少慢性应激对身体的损害，延缓生理机能的衰退。

2. 积极的自我老化认知与主观健康

个体对自身老化的态度是预测其健康结果的重要指标。积极的自我老化认知与更高的生活满意度、更好的认知功能以及更低的全因死亡率显著相关

（Yang et al., 2024）。钟祥的百岁老人普遍展现出对衰老的坦然接纳，他们不将年老视为负担，而是生命自然过程的一部分。这种“顺其自然”的智慧，使其能保持平和心态，进而对主观健康感知产生正向影响，而主观健康感知本身已被证明是预测死亡率的有力指标（Jhon et al., 2023）。

3. 心理弹性与社会支持

心理弹性是指个体在面对逆境、创伤或压力时,能够保持适应并恢复良好心理状态的能力。钟祥的百岁老人大多历经社会变迁与生活艰辛,但表现出强大的心理韧性(Martin et al., 1992)。他们的社会支持网络通常以家庭成员和亲密邻里为核心,强调支持的质量而非数量(刘妍芸, 2024; 张亚蕊等, 2024)。这种紧密、高质量的社会联结提供了强大的情感慰藉和实际帮助,是应对晚年挑战的关键缓冲垫。

4. 负性情绪的有效管理

尽管高龄无法完全避免焦虑、抑郁等负性情绪,但长寿老人通常具备更有效的情绪调节策略。研究发现,钟祥百岁老人并非没有烦恼,但他们更倾向于通过参与日常活动(如轻度劳作、家务)、与家人交流或简单的精神寄托(如传统文化信仰)来疏导情绪(杨继红等, 2021)。这种主动的应对方式,避免了负面情绪的长期积压,有助于维持神经内分泌系统和免疫系统的稳定。

四、讨论: 构建“心理—文化—行为”协同的长寿模型

钟祥的长寿现象揭示了一个多维度的动态模型:积极的精神心理因素是核心中介,深厚的长寿文化是培育土壤,而良好的个人生活习惯则是外在表现。三者相互促进,形成良性循环。

1. **心理层面:** 乐观、弹性、自主感等特质构成了内在优势。
2. **文化层面:** “仁者寿”的传统观念、孝亲文化、和谐的家庭伦理提供了价值导向和社会规范。
3. **行为层面:** 规律作息、适度劳动、均衡饮食等健康行为是心理特质和文化影响的具体践行。

这一模型提示,促进健康老龄化(Successful Ageing)不能仅仅依赖医疗技术的进步,更需要进行系统性的社会建设。未来应在社区和家庭层面,大力推广老年心理健康教育,帮助老年人建立积极的衰老观;同时,政策应支持家庭养老,弘扬传统孝道文化,并鼓励将太极拳、饮食养生等传统智慧融入现代健康管理实践。

五、结论与建议

钟祥的经验表明影响长寿的主要因素取决于:①湖北钟祥地区长寿历史绵延悠久,得天独厚的地理环境是孕育长寿之乡的自然条件之一;②百岁老人自幼劳

作，性格坚强，知足常乐，这种心理弹性为促进身心健康、延缓生命寿限起到了积极作用；③家族遗传具有一定的影响因素，但并非决定性因素；④当地政府给予的关怀，高质量的社会联结，促进了百岁老年群体健康；⑤钟祥地区以居家养老为主，千百年来敬老爱老“孝为先”、祖孙同堂的传统习俗避免了负面情绪的长期积压，为百岁老人创造了良好的人文环境与情感归宿。

本文通过分析钟祥市长寿文化与精神心理因素的互动关系，论证了积极的心理状态、强大的社会支持网络以及深厚的文化底蕴在促进健康长寿中的关键作用。长寿不仅是基因的馈赠，更是积极心态与和谐环境共同塑造的生命果实。

基于此，提出以下建议：

1.加强社区心理服务体系建设：在社区老年服务中心引入心理咨询、团体辅导和老化教育课程，提升老年人的心理弹性和自我调适能力。

2.强化家庭支持功能：通过政策引导和文化宣传，巩固家庭在养老支持中的核心地位，鼓励人际沟通与情感陪伴。

3.推动传统文化与现代康养融合：系统挖掘和推广如中医养生、太极拳等具有本土特色的健康实践，使其服务于当代老年人的身心健康。

4.开展长期追踪研究：建议对钟祥等长寿地区的百岁老人进行更长期、深入的纵向研究，以更精确地揭示心理因素随时间推移对健康的影响路径。

参考文献：

- [1] 汪华，陈刚. 湖北钟祥长寿文化研究[J]. 湖北社会医学，2011（7）： 189-192.
- [2] 葛亮, 王桦等. 湖北省钟祥市百岁老人健康状况评估与慢性病调查.[J].中国社会医学杂志,2015,04(32):132-135.
- [3] 中华医学会老年医学分会. 中国健康老年人标准（2013）[J]. 中华老年医学杂志，2013，32（8）： 801.
- [4] 穆光宗，等. 论关系之和谐存在决定健康长寿[J]. 华中师范大学学报(人文社会科学版)，2022,61，（05）： 41-48.
- [5]黄翌.“长寿之乡”成因研究述评与展望[J]. 中国老年学杂志，2015，35（07）1977-1981.
- [6]刘妍芸. 新疆社区长寿老人分布特征及健康长寿相关因素分析[J]. 石河子大学硕士学位论文.2024,03

- [7]谭小林, 赵科, 文晏, 等. 重庆市农村社区老年人抑郁状况及其影响因素[J]. 中国老年学杂志, 2014,34 (10): 2840-2842.
- [8] 何扬利, 蹇在金. 简易营养评价法及简易营养评价精法对老年人营养不良的评价[J]. 中华老年医学杂志, 2005, 24 (4): 278-281.
- [9]杨继红, 等.(2021). 海南百岁老人慢性疼痛与抑郁的相关性研究[J]. 中华保健医学杂志.2021,23(02):123-127
- [10] Lv, J., et al. (2011). Effects of Several Environmental Factors on Longevity and Health of the Human Population of Zhongxiang, Hubei, China. Biological Trace Element Research.
- [11] 彭姣, 张艳芳, 等. 湖北钟祥长寿老人健康状况及慢性病共病模式分析[J]. 湖北社会医学, 2022,06 (29): 662-666.
- [12] 何琪杨. 2012 年国外衰老与抗衰老研究的重要进展[J]. 老年医学与保健, 2012, 18 (6): 321-325.
- [13] 杨艳芳. 探秘长寿之乡—钟祥[J]. 现代养生, 2013 (1): 37-39.
- [14] 王桦, 赵晟珣, 曾尔亢, 等. 中国人口老龄化社会发展与应对策略[J]. 中国社会医学杂志, 2014,31 (5): 75-77.
- [15] 张一, 姚秋近, 陈超, 等. 蒙特利尔认知评估量表在筛查老年颅脑创伤患者认知障碍中的应用研究[J]. 中华老年医学杂志, 2014, 33 (7): 729-732.
- [16] 胡慧英, 徐梅玉等.老年器质性精神障碍患者的临床特征分析及安全护理措施[J].中国实用护理杂志,2012,11(28):53-54.