



夕阳晚照衰老与疾病如何红霞满天

---韩启德：美与衰老

中国科学院院士、中国科协名誉主席韩启德
(摘自《中国科学报》2022-04-01 第4版文化)

Recommended: 王德奎 (Wang Dekui), 绵阳日报社, 绵阳, 四川 621000, 中国, y-tx@163.com

摘要: 关于对死亡的认识,我在三年前的一篇文章《感悟死亡》中有所阐述,已经归入我的小书《医学的温度》。去年清明论坛上的发言,后来整理为《生死两相安》的文章,得到大家的热烈响应,使我很受鼓舞。这次想重点讲一讲与死亡密切相关的另一个问题:衰老。

与死亡一样,衰老也是一种必然,而且是一道生命长坡。除去各种原因引起早死的人,一般人都会经由衰老而至死亡。衰老是死亡的前奏。什么是衰老呢?世界卫生组织的定义是,“衰老是体内各种分子和细胞损伤随时间逐步积累的过程”。

[韩启德.夕阳晚照衰老与疾病如何红霞满天---韩启德:美与衰老. *Academ Arena* 2022;14(10):45-47]. ISSN 1553-992X (print); ISSN 2158-771X(online) <http://www.sciencepub.net/academia>. 06. doi:[10.7537/marsaaj141022.06](https://doi.org/10.7537/marsaaj141022.06).

关键词: 晚照; 衰老; 疾病

大家常说“爱情是永恒的主题”,其实死亡更是一个“永恒的主题”。之所以“永恒”,一是因为它的“无解”,没有人真正有过“死”的体验。二是因为它重要,用北京大学教授王一方的话说,不解决对死亡的认识问题,就会让人始终活在对死亡的恐惧中,而临到死时会痛苦万分。从社会层面上看,对死亡的恐惧还是造成过度医疗和临终阶段过度抢救的重要源头。衰老是不可避免的生命阶段,衰老还是一道生命的长坡。第七次全国人口普查数据显示,目前我国60岁以上人口已达2.6亿人,占总人口比例达18.70%。老龄化进程的加深给家庭和社会带来很多新的挑战。我们该怎么看待衰老之人必将面对的疾病和死亡问题,怎么有尊严地度过生命的最后阶段?

本文摘自中国科学院院士、中国科协名誉主席韩启德在2022第四届北京大学清明论坛上发表主旨演讲《美与衰老》的演讲文章。

关于对死亡的认识,我在三年前的一篇文章《感悟死亡》中有所阐述,已经归入我的小书《医学的温度》。去年清明论坛上的发言,后来整理为《生死两相安》的文章,得到大家的热烈响应,使我很受鼓舞。这次想重点讲一讲与死亡密切相关的另一个问题:衰老。

与死亡一样,衰老也是一种必然,而且是一道生命长坡。除去各种原因引起早死的人,一般人都会经由衰老而至死亡。衰老是死亡的前奏。什么是衰老呢?世界卫生组织的定义是,“衰老是体内各种

分子和细胞损伤随时间逐步积累的过程”。

著名医学人文作家葛文德通过生动的案例表明,“衰老是一系列连续不断的功能丧失”。美国开国元老托马斯·杰佛逊在71岁时写给78岁的老约翰·亚当斯的信中说得很形象:“我们的机器已经运转了七八十年了,可以预料到它将会损坏,这里一个轮轴,那里一个轮子,现在一个齿轮,下次一个弹簧,都将会出现故障,虽然我们能暂时将其处理好,但终究都是会停止运转的。”

衰老既是独立的状态,又与疾病相互依存。形象地说,衰老与疾病是两个轨道上跑的车,但又随时可能发生变轨、并轨。一方面,衰老是疾病的温床,会形成也会加速某些疾病;另一方面,疾病又可能助推衰老的进程和程度。但无论有没有疾病,到了一定年龄,身体毫无例外地都将处于持续的衰老过程中,衰老积累到一定程度,通常会滑入“无疾而终”的境地,当然,不排除疾病在其中充当了“扳机子”,触发了“多米诺骨牌”效应,医学术语是由多器官衰弱演化为多器官衰竭。在衰老与死亡之间,有一个时期叫深度衰老,医学上称之为生命末期,也就是安宁疗护发力的阶段,过去叫“临终关怀”,2016年4月政协双周会提议改为“安宁疗护”。安宁疗护非常重要,关涉每一个人生命落幕的质量。

衰老是一个过程,全身各处相继发生,每个人只是发生早晚与顺序有所不同。衰老时最普遍与突出的表现是全身血管变窄、器官供血不足,由此带来各个器官的功能降低乃至衰弱,其中心脑血管严

重的粥样硬化病变则导致心肌梗塞与脑卒中。衰老时免疫功能普遍下降，抗感染能力低下，少量病原微生物侵入就容易导致严重感染，表现在多个器官，尤其是肺部。衰老时多种激素水平下降，导致肌肉萎缩无力，骨质疏松，容易跌倒和骨折。衰老时脑细胞数量和相互间连接减少，记忆力下降，严重时导致痴呆等精神障碍，失智、失忆会相继发生。衰老时基因复制、转录、翻译出错机会增加，错误叠加累积，加上免疫力下降导致的纠错能力减弱，癌症发病概率会大大增加，等等。

所有这些，不仅表现为各种生理功能的下降，而且常常导致各种各样的疾病。可以说衰老为疾病提供了广阔的背景。衰老不仅增加疾病的发生，而且使疾病的性质和病理过程发生显著的改变。同样的病，在老年人的临床表现、治疗反应和转归会与非老年人有很大差别，例如老年人即使严重感染时也可能不太发烧，白细胞数升高得不明显；例如对手术打击和药物副作用的耐受性明显降低等等。

所以对老年人疾病的诊断与治疗也应与一般成人有所区别。我们现在临床上对此还不够重视，往往因此影响医疗质量，乃至形成事故。

衰老是一个全面的过程，多器官功能相继丢失，老年人往往有多种疾病同时存在。所以给老年病人看病就要更加注重系统分析，分清主次，解决主要矛盾。如果按一个一个病分科诊治，眉毛胡子一把抓，必然顾此失彼，甚至相互冲突，带来严重后果。现在很多老年人一天服七八种乃至十几种药物，这是分科诊治带来的结果，每科医生都只顾及某一系统、某一器官的病患，缺乏统筹。

药物都有毒副作用，这些毒副作用还具有叠加效应，即使毒副作用不明显，各种药效之间也可能相互冲突，因此，多种药物同时服用常常会对身体有害。所以，老年医学专家已达成共识，那就是老年人每天同时服用的药物不应超过 5 种。

既然衰老时会有多器官功能丢失，其中多数无法恢复正常，我们就必须学会与它们“和平共处”。例如有研究表明，随着男性年龄的增长，前列腺中存在癌症病灶的可能性逐渐增高，在其他死因解剖的尸体中，70 岁以上者前列腺癌病灶的检出率高达 82%。在女性尸体解剖中发现老年人子宫颈癌、乳腺癌等病灶的存在也占据相当高的比例。

对于这样一些癌症病灶，在老年人身体中与其他病变相比，实在不算是多大的问题，完全可以“和平共处”。反过来，如果我们不断加大筛检力度，对这样的病灶采取“围剿”治疗，反而会给身体和精神带来巨大的损害。

衰老时全身各器官功能的不断丢失，必将带来疾病，不是这里病，就是那里病。最后，不是这个重病，就是那个重病，导致我们的死亡。其实造成

我们死亡的不是具体哪个病，真正的死因是衰老，是由于我们已经损耗殆尽，注定崩溃。只是我们现在已经习惯于人为地一定要找出一个病来作为死因，而否定“死于年老”和“老死”而已。

对于衰老，我们也不是完全没有作为，我们可以防止因不健康的生活方式而导致的早衰，甚至一定程度上延缓衰老的过程。例如吸烟、酗酒、胡吃海喝、久坐不动等肯定会加快衰老，如果我们改变这些不良习惯，就能相对延缓衰老。我们也可以积极探索一些健康的生活方式。在这一方面，各种介绍已经很多了。我今天只讲一点个人的体会。

20 年前，我的腰椎已经出现退行性病变，此后进行性发展，8 年前出现严重症状，尽管经保守治疗症状减轻，但腰痛已成为生活常态；自己认为“吃铁都能行”的消化吸收能力明显下降，身体越来越瘦，胳膊、腿越来越细；一直引以为自豪的视力由 1.5 逐渐降到了 0.7，并有了白内障；体检总结报告中列有 20 多处异常，包括影像学 4~5 个可疑阴影（其中前列腺癌高度怀疑）、多项肿瘤标记物指标升高和免疫细胞功能异常。

衰老进程的明显加快，促使我从三年前开始健身训练，每周 2~3 次，我高兴地看到自己的身体发生了迅速的改善，肌肉发达了，整个人挺立起来了，各方面功能得到改善，朋友们夸奖我“不见老”，我自己也觉得好像衰老的脚步慢下来了。

年轻时读金庸的武侠小说，常感叹书中那些鹤发童颜的武林耆老，不仅身手矫健，快拳劲腿，而且腰腹流转自如，想必不是什么秘籍研读，仙丹随身，而在于寒暑操练，经年不辍。

上面讲的都是生理层面的衰老问题，但我想，衰老的精神含义也需要深入探究，精神与生理是密切关联的。我观察到，面对同样的衰老情况，面对生理功能一项一项地丢失，面对伴随衰老而来越来越多慢性疾病的困扰，不同的人会有不同的态度。有人泰然接受，冷静应对，保持对生活的热爱与生命的激越，如同清华上海校友会合唱团银发一族那般豪情四溢，“归来仍是少年”；也有人整天处于对身体与疾病的恐慌之中，以及对生活境遇起伏的失意、失序、失落情绪中。

不同的态度取决于对人生、生命和死亡的理解以及相应的精神状态，也由此影响到晚年生活的质量，乃至衰老的进程。衰老伴随着一系列生理功能的丢失和疾病的痛苦。但是从精神层面而言，人生走过童年、少年、青年和中年各个阶段，见过世面，经过历练，心智与思想更加成熟，更能理解人生与生活的真谛。如果修炼得好，能够做到心静似水，荣辱不惊，超然于生活中的各种失意与失落，对世事洞若观火，对境遇甘之如饴。这样的境界是一般年轻人无法抵达的。

在这一方面，中国文化传统中有非常独到的洞察与表述。唐朝诗人刘禹锡的那首诗生动地阐述了这个道理，诗的上半部分表述衰老的身体状态：“人谁不顾老，老去有谁怜。身疲带频减，发稀冠自偏。废书为惜眼，多灸为随年。”但到了诗的下半部分，则流露出他真正的精神世界：“经事还谙事，阅人如阅川。细思皆幸矣，下此便翛然。莫道桑榆晚，为霞尚满天。”是啊，夕阳晚照，红霞满天，只此青绿，往事历历，故人惜惜，放下所有，迎接新生，这是何等美好的情景！

当下，我们生活在信息时代洪流中。关于生命知识与生命态度的各种信息汹涌而来，无时不在我们周围。如果以衰老这个人类永恒话题的感悟与探讨为题，我们该如何把握？孰“旧”孰“新”？现代生命知识肯定是新的，但是古老而又有生命力的精神境界，或者说生命态度，是否在人的智慧层面上，也在不断提示我们、观照我们？

References

- [1]. Google. <http://www.google.com>. 2022.
- [2]. Journal of American Science. <http://www.jofamericanscience.org>. 2022.
- [3]. Life Science Journal. <http://www.lifesciencesite.com>. 2022.
- [4]. <http://www.sciencepub.net/nature/0501/10-0247-mahongbao-eternal-ns.pdf>.
- [5]. Ma H. The Nature of Time and Space. Nature and science 2003;1(1):1-11. doi:10.7537/marsnsj010103.01. <http://www.sciencepub.net/nature/0101/01-ma.pdf>.
- [6]. Marsland Press. <http://www.sciencepub.net>. 2022.
- [7]. National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>. 2022.
- [8]. Nature and Science. <http://www.sciencepub.net/nature>. 2022.
- [9]. Wikipedia. The free encyclopedia. <http://en.wikipedia.org>. 2022.

10/23/2022