



因决定。在医学上，衰老分为程序性衰老和非程序性衰老。程序性衰老是指由遗传基因的原因导致的衰老。基因是一切生命的源泉，像程序一样控制着一个人的生长、发育、成熟，以及衰老和死亡。科学家发现：在遗传基因程序中，人的寿命大约为一百二三十岁。但在现实生活中能享有如此高寿的人寥寥无几。两者之间之所以会有这么大差距，主要是非程序性衰老，即指由于环境、营养和疾病等外在因素起着“促老化”作用，于是人体的老化速度加快，使人提前进入衰老。实际上，这也是医学家们和抗衰老专家们重点研究的内容。

环境因素包括自然环境和社会环境，两者是相辅相成的。其中最关键的因素是生活方式和疾病，两者又是相互关联的。癌症、心脏病和脑血管病三大疾病已成为人类的三大杀手。因此，防治这三大疾病是人类延长寿命的重要途径。

#### 相关链接

进入老龄期后，为什么有的人青春常驻，而有的人却老态龙钟呢？这除了生理因素外，更重要的还有心理因素。未老先衰指一部分“衰”在身体上，一部分“衰”在精神上。南宋爱国诗人陆游，享年85岁。在那个年代他便得以如此高寿，除了养生有道之外，更重要的是他具有一颗童心。如此看来，“老顽童”未尝不好。

## 32 什么是心理年龄？与生理年龄相关吗？

人的年龄有生理年龄、心理年龄之分，全世界极少有人的心理年龄和生理年龄是完全“一致”的，而前者高出后者，也是正常的现象，即