

# SG90研究： 保持乐观积极体弱长者可延年益寿

由新加坡国立大学杨潞龄医学院和文学暨社会科学院进行的SG90研究于2017年至2019年开展，邀请1000名年龄介于85岁至99岁的华族年长者参与，进行平均三年的追踪调查。

王康威 报道  
hengkw@sph.com.sg

本地研究发现，即使身体衰弱，但心理健康良好、拥有乐观正面的态度以及对生活满意，能使人延年益寿，活超过85岁。

由新加坡国立大学杨潞龄医学院和文学暨社会科学院进行的SG90研究于2017年至2019年开展，延续了1993年启动的新加坡华人健康研究，从新加坡华人健

康研究的1万7000多名年长者中，邀请1000名年龄介于85岁至99岁的华族年长者参与，进行平均三年的追踪调查。

研究人员制定了12个指标来调查这些高龄老人长寿的原因，当中包括六个关于身体健康的客观指标和六个自我评价的主观指标。

客观指标包括八种慢性疾病发病、基本日常生活活动能力、

较复杂的工具性日常生活活动能力、认知能力，以及社交和生产活动的参与。主观指标则包括自我评价的健康状况、记忆和认知能力、应对日常生活活动能力的满意度、对人际关系和生活的满意度，以及抑郁症状。

研究人员分析了这些年长者的回答，总结出可把他们归类为四个不同群体，包括在主观和客观指标中都取得高分的健康积极组以及主观和客观指标上得分都较低的衰弱沮丧组，他们分别代表身体健康和精神健康都比较好以及比较差的两组。

另外两组是客观身体健康较好但主观得分较低的较健康中立

组，以及客观指标得分低但主观指标得分高的衰弱坚韧组。

研究人员也发现，除了虚弱沮丧组，其他三组的高龄老人都更有可能认为自己有足够经济资源来应付医疗开销，以及会每周锻炼身体。较健康中立组以及健康积极组也更有可能独处，并有更强大的社交网络。

杨潞龄医学院健康长寿转化研究项目的许恩佩教授介绍，研究团队从长期的追踪中发现，衰弱沮丧组的死亡率最高，健康积极组则最低。值得关注的是虚弱坚毅组死亡率比衰弱沮丧组低37%，意味着虽然他们身体同样不健康，但由于心理韧性较强，

生存率得到提高。

她解释：“之前就有研究显示对生活积极和有较高的满意度与减少炎症和改善免疫功能有关，因此与更高生存率相关。我们的研究表明，在健康状况下降的同时，提高适应力和心理韧性可能可以抵消客观衰老所带来的负面影响。”

## 学者建议改善医疗制度 确保年长者能负担医疗费

国大文学暨社会科学院副教授冯秋石指出，研究显示在老龄化的过程中即使无法避免衰老或疾病，但是仍能通过提高心理韧性来延长寿命。这不但依靠年长

者自己，也需要他们的家人，乃至政府和整个社会都投入建构。

冯秋石建议当局改善医疗制度，确保年长者有足够能力应付医疗费用、家庭在照顾年长者时也要注意让他们保持积极乐观的态度和社交，年长者和整个社会也都有责任改变人们对年长者的刻板印象，了解就算有病痛也能保持幸福。

这项研究已在2022年12月刊登在《老年学》期刊，团队也正开展名为SG70的新研究，把研究范围扩大至70岁及以上来自各族群的年长者，以进一步研究健康长寿背后的生理、生活方式和社会经济层面。