

# 受教育程度高能更长寿?

## 健康生活方式是延年益寿的关键

英国《柳叶刀》杂志子刊《柳叶刀-公共卫生》刊登的一项最新研究指出,个人受教育18年后死亡率降低34.3%,受教育程度越高越有可能长寿。研究认为,受教育程度高者比低者更为长寿的重要原因和科学根据源自生活方式的差异。而在遗传的基石上,大量研究已经揭示,后天的生活方式和教育同样重要,不仅有助于延长个体的寿命,还能使下一代受益,为人类文明的不断演化提供有效路径。



美国一个研究团队研究了415764名美国成年人17年的全国健康访谈调查数据,其中,45%的人受教育程度较低(初中以下),27%的人受过高等教育,其余人受教育程度中等(高中和大专)。总的结果表明,受教育程度较低的群体通常习惯于不健康的生活方式,这些情况与较高的全因死亡率密切相关。受教育程度低的群体年死亡人数高达187.4人/万人,受教育程度高的群体年死亡人数为69.8人/万人。

有2171例吸烟者,吸烟率为21.05%。研究结果显示,年龄大于35岁、文化程度低、离异是我国成人吸烟的重要原因。就受教育程度来看,高中及以下教育程度者的吸烟率约为30%,但大专及以上学历者吸烟率只有前者的一半。因此,受教育程度低的群体吸烟率高,受到的健康伤害更严重,容易诱发心脑血管病、癌症等,从而缩短寿命。

研究人员分析了吸烟、饮酒、身体质量指数(BMI)、体育锻炼与受教育程度之间的关联。结果表明,仅仅是吸烟、饮酒、BMI过高(肥胖)这三种生活方式就在很大程度上决定了人寿命的长短。在男性中,受教育程度低与死亡率之间的关联有30%是由吸烟介导的,27%是由缺乏运动和锻炼介导的,16%由饮酒引起,6%由BMI过高(肥胖)引起。女性的结果与之类似。

除了吸烟,饮酒与受教育程度也有关联。中国疾病预防控制中心2018年发表的一项针对135824名18岁以上饮酒者的研究表明,中国成年人的饮酒率为30.5%。研究将受教育程度与过量饮酒、有害饮酒做对比后发现,随着受教育程度由低到高,过量饮酒、有害饮酒呈现总体下降趋势。

中国的研究结果也是如此,比如,受教育程度的高低决定了吸烟者的比例和吸烟量的多少,同时也影响到寿命。北京大学的一项研究纳入了18岁及以上人群10315例,其中

饮酒对于人体健康和寿命的影响不可忽视。《柳叶刀》子刊《柳叶刀-公共卫生》于2023年12月曾发表一项针对中国50万人的研究表明,每周多摄入100克酒精与因心血管疾病死亡风险增加19%、因癌症死亡风险增加18%、因肝病死亡风险增加51%均相关,同时还与全因死亡风险增加18%有关。

## 受教育程度明显影响心血管健康

这项研究对于受教育程度与寿命关系的结论并非孤例,近些年来科学家对这一课题投入了大量的关注,开展过许多研究。仅2012、2013两年间,就有3项研究结果显示,与受教育程度较高的人相比,受教育程度较低的人少活3~15年。

白胆固醇、甘油三酯、血糖、吸烟率越高,反之越低。高中以下教育程度的人在几十年的随访过程中,发生心血管疾病事件的概率一直较高;而大学毕业的人在整个人生过程中发生心血管疾病的概率一直最低。

2023年11月《美国医学会杂志》子刊《美国医学会杂志-心脏病学》发表的一项心血管病研究结果表明,受教育程度高的人患心血管病的危险较低,故而死亡风险相应降低,同时也佐证了“受教育程度越高寿命越长”这一观点。

心血管病最大的意外就是猝死。研究还发现,人们受教育程度越高,基线检查后的总存活时间越长。基线检查是指在某一特定时间点进行的全面身体检查,以评估患者的健康状况和潜在的健康问题。受过高中教育的中年男性、女性在基线检查后的总存活时间分别为22.6年和24.3年;大学毕业的中年男性、女性的存活时间分别为27.0年和28.2年。此外,无心血管疾病的人总存活时间也随着教育程度的提高而延长,大学毕业的中年男性、女性的健康存活时间比高中以下教育程度的中年男性、女性都延长了5年。

美国匹兹堡大学医学院的一个研究团队分析了40998名年龄在40岁至79岁的成年人数据,他们的受教育程度被分为四类:高中以下、高中毕业、高中后受过教育但未获得学历、大学毕业。研究人员发现,这四类女性在几十年的随访时间中,患心血管病的风险分别是57%、41%、38%和32%;而男性患心血管病的风险分别是57%、48%、44%和38%。

研究表明,受教育程度与心血管病有多种关系。受教育程度越低,血压、体重指数、总胆固醇和高密度脂蛋

## “低教育”是成人死亡率的重要因素

刊登在《柳叶刀-公共卫生》上的这项研究中,研究人员搜索了科学网络、公共医疗等7个数据库,并找出了将所有全因死亡率(即“所有死因的死亡率”,指一定时期内各种原因导致的总死亡人数与该人群同期平均人口数之比)作为结果的指标,然后将受教育年限作为独立变量,进行分析研究。这些数据包括从1980年1月1日至2023年6月16日的所有论文,研究人员确定了17094条记录,最终生成了涉及59个国家70个地区10355个观测值的有效数据集。最后得出的总体结论是,在排除年龄、性别和婚姻状况等因素后,低教育程度是成人死亡率的一个重要因素。18岁至49岁人群每年接受教育会使死亡风险降低2.9%,而且,这种效益是贯穿终身的,即便到了老年,保持读书和学习的习惯也会延年益寿。

13.1%、24.5%、34.3%。也就是说,受教育程度越高越长寿。如果细化到人的整个生命历程,接受从小学到大学的18年教育,则每增加一年教育就会平均降低1.9%的死亡风险。而且,不同年龄段接受教育后对死亡风险的影响也有差异。18岁至49岁人群每年接受教育会使死亡风险降低2.9%,70岁以上老年人每年接受教育使死亡风险降低0.8%。即使在70岁以上的年龄段接受教育或自己读书学习,也能降低死亡率。

这些数据意味着,在人生的早期和中期(18~49岁)每年都接受教育和读书学习,可以明显减少死亡风险,70岁以后继续“深造”,还能获得延长寿命的效益。

一个比较直观的对比是,成年人“未受过教育”与“受过18年教育”的全因死亡风险差距,和当前“吸烟者”与“从未吸烟者”的肺癌发病率或死亡率类似。吸烟者的肺癌发病率为10%~20%,从不吸烟者的发病率仅为1%~2%。与从不吸烟者相比,曾经吸烟者的死亡率增加26%,当前吸烟者的死亡率增加68%。

具体来看,根据全球大多数国家和地区的基本教育水准,完成小学水平教育(6年教育)、中学水平教育(12年教育)、大学水平教育(18年教育)比不接受教育的死亡风险分别降低

## 国网常山开发区供电公司:瞧!这儿的粽子“侨”味浓

6月4日上午,国网常山开发区供电公司邀请本地侨民走进“电靓侨心”工作室,与国家电网员工共同开展“端午浓情‘粽’似情深”包粽子活动。(张圆敏)

## 分类信息

广告热线:13799377276

### 公告栏

厦门东征物流有限公司遗失道路运输经营许可证正本,闽交运管许可厦字350201003098号,声明作废。  
厦门权泰汽车培训有限公司将闽D1898学行行驶证和教学车辆证遗失,教学车辆证证号350200JP0041,声明作废。  
莆田乐铠文化传媒有限公司不慎遗失法人章一枚,声明作废。  
莆田市柏睿建设发展有限公司遗失公章一枚,现声明作废。  
明溪县枫溪乡官坊村用水户协会不慎遗失明溪县农村信用合作社枫溪信用社开户许可证,核准号:J3951000113301,账号:9030316010010000001646,声明作废。  
陈嘉欣(父:陈勇,母:陈雪梅)遗失出生医学证明,出生证编号:35032220130413002X,声明作废。

### 公告栏

蒋海龙军士证遗失,证号11013487117,声明作废。  
龙岩新奥生物科技有限公司遗失福建省农业农村厅2020年6月5日核发的《饲料添加剂生产许可证》正副本,许可证编号闽饲添(20)T07220,现声明该《饲料添加剂生产许可证》正副本作废。  
本人杨连回,身份证号码350524196202094515不慎遗失漳州市海滨城置业有限公司开出的专项维修资金收据一张,编号0006424,金额:76937.70元,声明作废。  
曹政遗失驾驶证,驾驶证档案编号:350540457194,声明作废。  
厦门市海沧区铭辉建材店遗失公章一枚,声明作废。

### 公告栏

注销公告  
龙岩市中直会计学会(统一社会信用代码:5135080051365005X)决定注销,现已完成清算核资以及相关债权债务的清理。拟向学会登记机关申请注销登记,并向社会公告。联系人:曹峰,联系电话:15880695869  
龙岩市中直会计学会  
2024年6月6日  
漳州市唐郡商业管理有限公司不慎遗失公司公章,备案号:35060310019686,现声明作废。  
漳州市唐郡商业管理有限公司不慎遗失财务章,备案号:35060310019687,现声明作废。  
莆田市民益租赁有限公司遗失公章一枚,编码35030510026521,声明作废。

### 公告栏

注销公告  
中科标禾工程项目管理有限公司莆田分公司(统一社会信用代码:91350305MAC4MA5YXU)经股东决议,拟向公司登记机关申请注销登记,请相关债权人自本公告见报之日起45日之内与本公司联系。  
中科标禾工程项目管理有限公司莆田分公司  
厦门赞橙科技有限公司遗失财务章、发票章各一枚,声明作废。  
厦门赞橙科技有限公司遗失厦门市市场监督管理局2023-10-25核发的营业执照正本统一社会信用代码91350200MAD1X28WX0,声明作废。  
厦门市亿果优品贸易有限公司遗失财务章一枚,声明作废。

### 公告栏

厦门鑫聚科技有限公司遗失财务章、法人章各一枚,声明作废。  
厦门瑞兴吉贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。  
厦门市一米文化艺术有限公司遗失公章一枚,声明作废。  
厦门奥力城环保科技有限公司遗失财务章一枚,声明作废。  
厦门福润旺家贸易有限公司遗失财务章一枚,声明作废。  
厦门市翔安区伊品发饭店遗失公章一枚,声明作废。  
厦门本墨服饰有限公司遗失公章一枚,声明作废。

### 公告栏

莆田荔城芳澜美妍医疗美容有限公司遗失公章一枚,声明作废。  
岩隐科技(厦门)有限公司遗失厦门市同安区市场监督管理局2021-12-17核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91350212MA8UE48H68,声明作废。  
厦门宏纳诚企业管理有限公司遗失海沧区市场监督管理局2022-03-18核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91350206MA32NNLKXG,声明作废。