

## 古代圣经中的寿命：亚当活了 900 多岁吗？

探究《创世记》中亚当、玛土撒拉和诺亚是如何活了几个世纪的，以及人类不再能活那么久的生物学/遗传学原因。

圣经清楚地教导我们，早期的族长们经常活到近 1000 岁，甚至在几百岁的时候还有孩子！

“玛土撒拉活了 900 年……但你在圣经里读到的那些故事，未必都是真的。” <sup>1</sup>

许多人，包括美国作曲家乔治·格什温在内，都难以相信玛土撒拉活到了 969 岁。然而，《圣经》明确教导我们，早期的族长们常常活到近千年，甚至在几百岁高龄时还能生育子女！在古代多个文明（包括巴比伦、希腊、罗马、印度和中国）的世俗文献中，也发现了类似的关于长寿的记载。但是，当我们想到上帝最初创造我们是为了让我们永生时，即使是近千年的寿命也显得微不足道了。

根据圣经记载，上帝创造了第一对人类——亚当和夏娃——他们原本没有罪，并且拥有永生的能力。上帝在伊甸园里赐予这对人类夫妇一切所需，使他们拥有永恒的健康和幸福；但他警告他们不可吃分别善恶树上的果子，否则他们就会死，他们的后代也都会如此（[创世记 2:16-17](#)）。当撒旦诱惑夏娃违背了这条诫

命，亚当也故意违背时，他们的身心都发生了深刻的改变（创世记 3）。他们不仅要承受死亡，他们的长子（该隐）也成为了世上第一个杀人犯。的确，罪的工价乃是死亡，无论是肉体上的还是灵性上的。想到如果不是上帝无条件的爱，祂既应许又差遣弥赛亚来拯救我们脱离罪恶和死亡，那么从创世到堕入罪中，圣经可能只有几页纸长（[创世记 3:15](#)；[以赛亚书 25:8](#)；[诗篇 49:14-15](#)；[约翰一书 5:13](#)），这真是令人警醒。

在创世后的 1500 年里，人类寿命极长，以至于大多数人要么与第一位人类亚当是同时代的人，要么认识与他同时代的人！大洪水之前的十位族长（不包括以诺）平均寿命为 912 岁。拉麦去世时最年轻，享年 777 岁；玛土撒拉去世时最长寿，享年 969 岁。参见表 1。

**表 1. 从亚当到诺亚的先祖年龄**

	族长	年龄	圣经参考
1	亚当	930	<a href="#">创世记 5:5</a>
2	塞思	912	<a href="#">创世记 5:8</a>
3	伊诺什	905	<a href="#">创世记 5:11</a>
4	该南	910	<a href="#">创世记 5:14</a>
5	马哈拉勒	895	<a href="#">创世记 5:17</a>

6	贾里德	962	创世记 5:20
7	以诺	365 (译文)	创世记 5:23
8	玛土撒拉	969	创世记 5:27
9	拉麦	777	创世记 5:31
10	诺亚	950	创世记 9:29

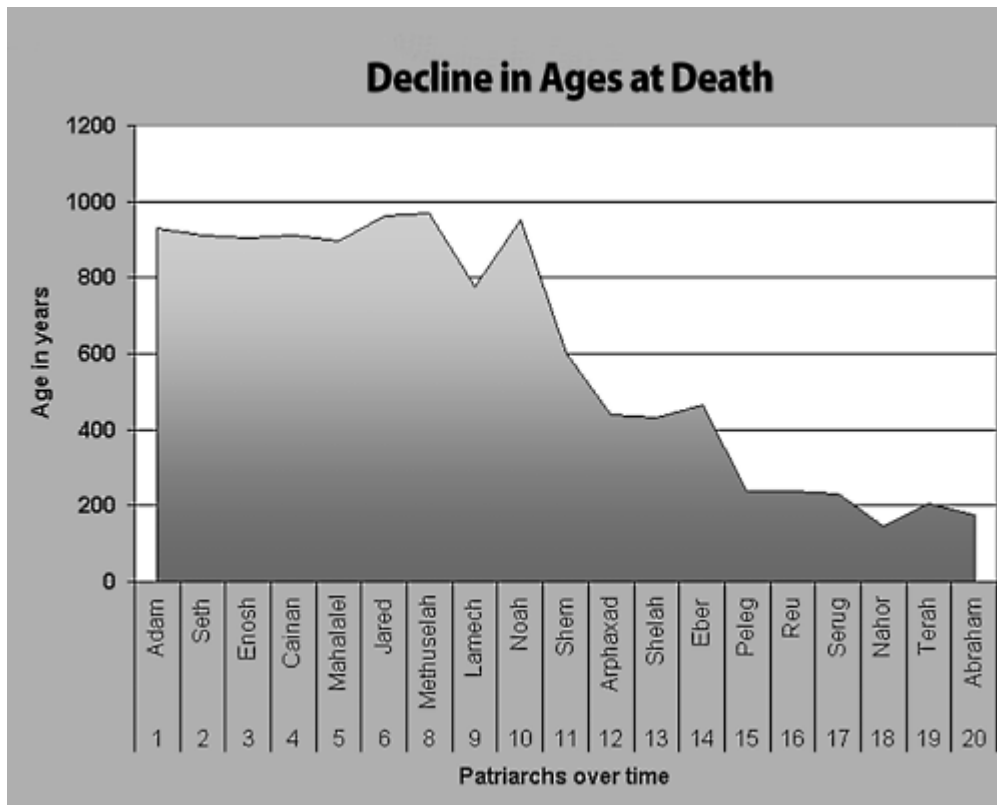
然而，在洪水之后的 1000 年间，圣经记载了先祖们的寿命逐渐缩短，从活到 950 岁的挪亚，到活到 175 岁的亚伯拉罕（见图 1 和表 2）。事实上，摩西在当时算是非常高寿的（120 岁），因为他在反思生命的短暂时说道：“我们一生的日子是七十岁，若是强壮可到八十岁；但其中所夸的不过是劳苦愁烦，转眼成空，我们便如飞而去。”（诗篇 90:10）

**表 2. 诺亚之后至亚伯拉罕的先祖年龄**

	族长	年龄	圣经参考
11	闪	600	创世记 11:10-11
12	阿尔法萨德	438	创世记 11:12-13
13	谢拉	433	创世记 11:14-15
14	埃伯	464	创世记 11:16-17
15	佩莱格	239	创世记 11:18-19
16	鲁	239	创世记 11:20-21

17	耸肩	230	<a href="#">创世记 11:22-23</a>
18	纳霍尔	148	<a href="#">创世记 11:24-25</a>
19	特拉	205	<a href="#">创世记 11:32</a>
20	亚伯拉罕	175	<a href="#">创世记 25:7</a>

支持《创世记》中人物长寿的圣经外证据来自苏美尔王表。该王表提及了一场洪水，并列出了洪水前后诸王的统治年限。苏美尔王表与《创世记》之间存在诸多显著的相似之处，例如都提到了洪水事件，洪水前圣经中的先祖与洪水前诸王的人数也存在相似之处，以及洪水后人们寿命的大幅缩短。一位研究此主题的学者总结道：“鉴于两者的差异，以及《创世记》在数字精确性、真实性、完整性以及道德和精神品质方面都明显优于苏美尔王表，圣经的记载不太可能源自苏美尔王表。”更有可能的是，苏美尔王表是根据《创世记》中的数字信息编纂而成的。显然，只有当编纂者相信《创世记》是一部包含准确信息的真实历史记载时，才会使用这部著作。



如今，人类的最长寿命约为 120 岁，而平均预期寿命仍然只有 70-80 岁——这与 3400 年前《诗篇》第 90 篇写成时的情况完全相同！洪水之后寿命的急剧下降表明，在洪水时期或之后不久，发生了某些变化，导致了这种衰退。这种衰退的折线图呈现出指数曲线（见图 1）。指数衰减率通常被称为“自然”衰减率，因为它在自然界中非常常见。例如，当生物体暴露于致命剂量的有毒物质或辐射时，我们观察到的就是这种衰减曲线。由于生活在洪水之前的人们不太可能熟悉指数衰减曲线，因此这些日期不太可能是伪造的。

化石记录显示，在大洪水之前，地球大部分地区似乎都处于热带气候环境。大洪水之后，环境发生了显著

变化，导致冰河时代到来，冰层覆盖了地球近 30% 的面积（主要集中在北纬地区）。这与大洪水之后的其他变化一起，可能对人类的寿命产生了不利影响。

## 衰老的生物学原因

究竟是什么导致了我们的身体的衰老过程？尽管衰老机制（及其预防）一直是生物医学研究的课题，但科学至今仍未对此问题给出确切答案。世纪之交，人们认为衰老并非直接涉及我们体内的活细胞，而是一种细胞外现象。当时人们认为，只要营养充足，我们正常的活细胞就能在体外无限生长和分裂。1961 年，伦纳德·海弗利克推翻了这一观点。他将人体细胞置于装有必要营养物质的封闭玻璃培养皿中，在体外进行培养。海弗利克发现，以这种方式培养的细胞通常在大约 50 次细胞分裂后死亡（*海弗利克极限*）。这表明，即使不考虑其他任何生理因素，我们体内的单个细胞也是有生命的。

## 遗传决定因素

衰老和寿命都是受遗传因素影响的过程，这些遗传因素既有重叠之处，也有独特之处。影响寿命的因素中，约有 20% 至 30% 被认为是可遗传的，因此与基因有关。<sup>4</sup> 个体间的寿命差异很大，这表明虽然衰老起着一定作用，但其他因素也参与其中。

## 突变和遗传瓶颈

突变是指 DNA 序列的任何改变。所有已知的突变都会导致信息丢失。据估计，每代发生各种类型突变的概率超过 1000。我们从父母那里遗传突变，自身也会产生突变；随后，我们会将一部分突变遗传给我们的孩子。因此，可以想象，在亚当和摩西之间的许多代中，任何一个个体都可能存在大量的突变。

当相当一部分人口死亡或部分人口被隔离时，就会发生遗传瓶颈（或人口瓶颈）。诺亚洪水时期就发生了这样的瓶颈，当时人类人口减少到八人（创世记 6-9）。巴别塔事件后，人口分散（创世记 11）也发生了其他较小的瓶颈。这些事件都会导致遗传多样性的大幅下降。

每个基因都存在两种或多种变体，称为等位基因。这类似于红色（基因），但红色有深浅之分——浅色和深色（等位基因）。“好的”（未突变的）等位基因有可能掩盖或隐藏“坏的”（突变的）等位基因。然而，在等位基因变异较少的较小群体中，这种掩盖作用会变得更加困难，因此突变等位基因的影响会更大。

虽然诺亚活了 950 岁，但他的父亲拉麦只活了 777 岁（当然，我们不知道他是否是自然死亡）。此外，我们不知道诺亚的妻子活了多久，但诺亚的儿子闪只活

了 600 岁。考虑到洪水之后出生的人中，有记载的最长寿者是希伯，活了 464 岁，由此可见，基因突变和基因瓶颈都对衰老和寿命产生了显著影响。

## 影响衰老和寿命的遗传决定因素实例

尽管许多遗传因素被认为会影响衰老和寿命，但这些过程在很大程度上仍然是个谜。衰老可以被认为是由于身体的维护、修复和防御系统功能下降，导致人体对内部（例如，损伤 DNA 的因素）和外部（例如，致病细菌）压力源的敏感性增加。

例如，DNA 修复系统对于保护基因组（我们所有的 DNA）免受突变至关重要。着色性干皮病（XP）是一种遗传性疾病，由 DNA 修复系统缺陷（由于突变）引起，该系统通常负责修复紫外线造成的突变。患有这种疾病的人必须严格限制日晒。身体外部，例如皮肤和嘴唇，通常会出现过早衰老的迹象。虽然这是一个极端的例子，但任何降低我们维护、修复和防御系统效率的突变都可能导致更快的衰老和更短的使用寿命。

端粒是位于人类染色体末端的长链重复 DNA 序列，也被认为在衰老过程中发挥着重要作用。每次细胞分裂时，由于复制 DNA 的酶无法到达染色体末端，端粒都会缩短。当端粒过短时，细胞就会停止分裂。这种限制很可能是一种质量控制机制。衰老细胞的 DNA 中会

积累许多突变，持续分裂可能导致癌症等疾病。大多数体细胞无法无限复制，最终**导致**衰老和死亡。因此，端粒对于决定直接影响衰老的细胞类型的寿命至关重要。



Job hunting in the days before Noah's flood.

寿命或长寿的遗传决定因素难以确定。即使确定某些基因与长寿人群相关，它们在延长寿命方面的实际作用仍然未知。对百岁老人（活过 100 岁的人）的基因研究已经发现了一些可能的长寿基因候选者。载脂蛋白 E（APOE）基因在胆固醇调节中发挥重要作用，其某些等位基因在百岁老人中更为常见。9 胰岛素样生长因子 1（IGF1）基因在细胞增殖和细胞死亡中发挥重要作用，超氧化物歧化酶（SOD）基因在分解 DNA 损伤因子中发挥重要作用，其某些等位基因也存在类似情况。9 **或许**与百岁老人相关的等位基因更接近于 6000 年前长寿人群的基因构成。然而，如果如今人类

的最高寿命仅为 120 岁左右，这些等位基因也体现了“长寿诅咒”的影响！

## 进化与衰老和寿命的遗传学

进化论难以解释衰老和寿命。衰老通常被视为一种默认状态。基因的选择基于它们如何使个体在其年轻的生育期，即“保质期”（即成功繁殖以延续世代所需的时间）受益。然而，这些基因也可能总体上是有害的，导致衰老并最终导致死亡。

进化论面临的难题在于，长寿基因会受到自然选择。为了解释这种看似矛盾的现象，一些进化论者提出，长寿基因的选择具有某种意义，即长寿个体能够照顾更多的后代，这被称为“祖母效应”。<sup>11</sup>然而，问题在于，任何过于灵活、能够解释一切的理论都不是一个好的理论。

与衰老和寿命相关的基因因人口减少而受到影响，这种影响可能是直接的基因突变，也可能是间接的遗传瓶颈效应。现代医学和抗衰老疗法或许能够延缓衰老进程，延长寿命，但它们永远无法消除最终的结局——死亡。唯有战胜死亡的耶稣基督，才能应许所有信祂的人与祂同享永生（[罗马书 6: 23, 10 :9](#)）。

## 生理决定因素

从某种意义上说，我们身体的大部分物质在我们的一生中其实并不会真正衰老：我们身体的许多部分都在不断地自我修复和更新。例如，覆盖我们整个皮肤表面的表皮细胞，其年龄永远不会超过一个月。新的细胞在表皮深处不断产生（通过细胞分裂），而老化的细胞则不断脱落到皮肤表面。同样，我们肠道内壁的细胞每 4 天就会完全更新一次；我们的红细胞大约每 90 天就会完全更新一次；而我们的白细胞大约每周都会更新一次。

即使是那些从不（或很少）分裂的细胞，例如心肌细胞和脑细胞，也会逐个分子地进行更新。人们认为，我们体内几乎没有什么东西的年龄超过 10 年左右。因此，得益于细胞的更新和替换，一位 90 岁老人的体内大多数器官或许并不比儿童的器官更老。事实上，你甚至可以说我们的身体从未真正衰老过。

这有点像“爷爷的斧子”的故事。故事里，一位老人家有一把老斧子，挂在壁炉上方，他说这把斧子已经传了五代。当被问及斧子的具体年代时，他说他也不确定，因为虽然他的曾曾曾祖父大约在 300 年前买了这把斧子，但他也知道，这么多年来，这把斧子换了 6 个斧头和 12 个斧柄。我们的身体就像爷爷的斧子一样，我们也在不断地更换“斧头和斧柄”，从某种意义上说，我们永远不会变老。

## 如果人体不断修复和替换自身器官，那么人还有可能衰老和死亡吗？

此时我们或许会问，玛士撒拉为何英年早逝？如果人体能够不断修复和替换自身器官，那么人又怎会衰老死亡呢？如果我们的汽车也能做到这一点，我们岂不是会期望它永生不灭？部分原因可能是，我们身体的某些关键部位无法自我修复或替换。例如，至关重要的心肌细胞在出生后便无法增殖、修复或替换（尽管像所有肌肉细胞一样，它们可以增大体积）。这就是为什么心脏病发作时，心肌供血中断会导致心脏相应部位永久性死亡。我们大脑中的大多数神经细胞——包括眼部和内耳的神经细胞——也无法增殖或修复。从出生到生命终结，我们的中枢神经系统每分钟都会损失数千个神经细胞，而且这些细胞无法再生。随着年龄的增长，这会导致我们逐渐丧失听觉、视觉、嗅觉、味觉以及……啊…… ……还有别的什么，但我就是想不起来了！

关键在于，科学无法提供永生的希望，甚至无法显著延长寿命。据估计，即使找到了彻底治愈或预防三大杀手（癌症、中风和冠状动脉疾病）的方法，人类的最长寿命也不会增加（尽管更多的人会接近这个极限）。而且，随着年龄增长，这些长寿者的身体机能也会逐渐衰弱，因为他们身体的关键组成部分会持续退化。

我们可以得出结论，上帝的话语，而非科学，才是解决衰老和死亡问题的完整方案。这个方案已经“藉着我们救主耶稣基督的显现而显明出来。他废除了死亡，藉着福音将生命和不朽显明出来”（[提摩太后书 1:10](#)）。

读完这篇文章，你心里是否有一些触动？有没有一些新的想法，或者值得你认真思考的问题？或许，你也开始重新思考自己的信仰和人生的方向。

如果你愿意，现在就可以向上帝祷告，打开心门，成为祂的儿女。祷告不需要华丽的言辞，只要一颗真诚的心。你可以这样祷告：

天父上帝，

今天我来到你面前，愿意立定心志，宣告我相信耶稣基督是我的救主，是我生命的主。我愿意离开过去那些不讨你喜悦的生活方式，求你赦免我的过犯。靠着你的恩典，帮助我学习顺服你、爱人如己，活出你所赐的新生命。求圣灵每天引导我、扶持我，使我一生荣耀你的名。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

如果你已经做了这个祷告，愿你知道，你并不孤单。信仰的道路需要陪伴和成长。鼓励你在自己居住

的地方,寻找一间合适的教会,与弟兄姐妹一同聚会、学习和成长。

如果你有任何疑问,或在信仰上需要帮助,欢迎随时写信与我们联系。我们愿意倾听,也愿意与你一同前行。