

平均後天壽命，一般比女性少五年。

老和病並非連在一起，有證據顯示：①健康的老人心臟功能不減當年；②正確的生活習慣可預防老人常有的胃腸病；③適量補充鈣質可預防骨質疏鬆症（老化）和骨折；④老人腦細胞隨著年紀的增長而逐漸死亡後，尚存的腦細胞會將神經電路重新連接起來，故八十歲老人的智力不減當年，其「時序年齡」雖老，但其「心智年齡」卻仍年輕；⑤八十餘歲老人的腎功能仍維持於正常範圍內。

一般人雖然年老多病，但自始（成年起）就注意全方位器官保養的人，老來器官功能仍然年輕旺盛，可免於長期慢性病的苦痛，在年齡很大很大（例如九十或一百歲以後）時，預料器官可迅速退化而辭世。

人類一生的主要病痛，列表於下：

