# 古代皇帝一共有400多位皇帝 他们大多数为什么都不长寿

来源：网络收集 更新时间：2024-08-08

*对古代皇帝寿命大都短命很感兴趣的小伙伴们，趣历史小编带来详细的文章供大家参考。古代皇帝啥都不缺 为何大多都短命呢?中国一共400多位皇帝，可他们的平均寿命却不超过40岁，连普通老百姓的平均寿命都比不上*

对古代皇帝寿命大都短命很感兴趣的小伙伴们，趣历史小编带来详细的文章供大家参考。

古代皇帝啥都不缺 为何大多都短命呢?中国一共400多位皇帝，可他们的平均寿命却不超过40岁，连普通老百姓的平均寿命都比不上，这是为何呢?难道过得太好，老婆太多也会影响寿命吗?

首先我们来看看历朝历代的皇帝平均寿命。从秦始皇开始，秦朝两位皇帝的平均寿命为37岁 ，其中嬴政49岁 秦二世24岁。

汉朝29位皇帝中平均年龄大约为34岁，其中最长寿的是我们熟知的汉武帝 享年69岁，而最短命的是汉殇帝刘隆，仅2岁就夭折了，也是中国历史上寿命最短的皇帝。

接着晋朝15位皇帝平均寿命大约为35岁，其中最长寿的是晋朝的开国皇帝 晋武帝司马炎，享年55岁。

到了隋朝，皇帝的平均寿命约为36岁，其中寿命最长的是隋朝开国皇帝杨坚，享年64岁。接着到了我们最为熟悉的唐代，唐代21位皇帝(不包括武则天)中，最长寿的便是唐玄宗李隆基，享年77岁，也许他不活那么长也能被称为一代英主了。而唐代皇帝的平均寿命约为44岁，算是中等水平了。

宋代18个皇帝中超过50岁的就有12个，其中最长寿的还是宋高宗赵构 享年81岁，宋代皇帝平均寿命约为48岁。

接着到了最野蛮的元代，15个皇帝中活的最长的是最勇猛的忽必烈 享年80岁。但最短命的却只有7岁 因病去世。他们的平均寿命约为39岁。

接着到了明代，16个皇帝中活得最长的是明代的开国皇帝朱元璋，其中最短命的是木匠皇帝朱由校，年仅23岁，他们的平均寿命约为42岁。

最后便是由满人统治的清代，12个皇帝中活得最长的，便是清廷影视剧中最常见的乾隆，他也是中国历史上最长寿的皇帝，享年89岁。而最短命的则是年仅19的同治皇帝，清代皇帝的平均寿命约为53岁，也是历朝历代皇帝寿命最长的一个朝代。

但即便如此，古代皇帝的平均寿命，还是多为三四十岁，这是为何呢?

主要有两个重要原因。第一便是操劳过多，也许大家看影视剧都会觉得，当皇帝是最轻松自在的事情了，饭来张口衣来伸手。然而事实却截然相反，皇帝作为一个国家的统治者，在位时面临的生存压力，要比任何人都多得多。

因为一旦坐上皇帝的位置，便会有无数人会觊觎你的皇位，你以前相处得最好的亲人朋友，都会因你当上皇帝而渐行渐远，可以说皇帝是世界上最孤独的人了。因为他们身边没有值得相信的人，你得时时刻刻担心你的臣子兄弟是否会谋反。

没有足够的谋略和手段，根本无法平稳坐稳皇帝之位。毕竟，中国历史上400多位皇帝，死于非命的就有60多位，而他们大多还是被自己的亲人、手下所谋杀，各种各样离奇的死法都让人毛骨悚然。

所以，天天在这种高度紧张的状态下，时间久了还容易得被害妄想症。比如三国演义中曹操就害怕自己梦中被人所杀，所以便故意说自己喜欢梦里杀人，从而让人不敢接近。

而除了担心自己随时被杀外，还有一大堆的国事等着你去操劳，清代皇帝平均每天得处理数万字的奏折，这也能理解为何雍正天天工作到凌晨，所以这也不难理解为何会有皇帝让太监来批奏折。

因此，在这种心理高度紧张的状况下，时间长了身体自然受不了，便会产生各种各样难治的疾病，而古代的医疗技术也不发达，大夫怕把皇帝医坏也不愿意下猛药治疗，所以古代皇帝大多都没办法长寿了。而除此之外 便是皇帝个人的问题了。

其实导致皇帝短命的第二个重要原因，便是跟皇帝过的太爽有很大关系。皇帝享受着最好的生活条件，要什么就有什么，如果是懂得节制的皇帝还好，但如果是过于好玩的皇帝，便容易沉迷女色 自甘堕落，从而成为人们眼中的昏君。

比如汉成帝刘骜，与赵飞燕姐妹之间的故事，明明他有了赵飞燕，但却还是沉迷上了赵飞燕的妹妹赵合德，从此不理朝政，天天与赵合德姐妹混在一起，最后身体跟不上了就服药继续，最后竟45岁就倒在了赵合德的房中，可见皇帝不节制的危害有多大。

皇帝白天忙于处理账务，结果晚上还要为了繁衍皇嗣而操劳，时间久了身体哪能受得了呢?因此，皇帝短命也是自然而然。

说道这就来说说为何乾隆能活到80多岁，最重要的一点便是他懂得养生，乾隆的生活规律可以说在皇帝中绝对排上等，他喜欢狩猎，相比喜欢宅在皇宫里的皇帝就健康了不少，因此有一个很强健的身体。所以，皇帝短命在现代也有一定的启示，那便是懂得克制、及时锻炼。

免责声明：以上内容源自网络，版权归原作者所有，如有侵犯您的原创版权请告知，我们将尽快删除相关内容。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn