

【关注长寿】

喜食酒肉一向被视为健康大忌,可为何有的长寿老人偏爱喝两口、吃大肉?金秋重阳之际寻访百岁寿星,一个发现是,每个老人的生活方式实际并不相同。所谓“长寿密码”也并无规律可循。正如世界卫生组织的研究,决定人长寿的,遗传因素只占15%,母体培育、优生优育,以及土壤、气候、社会环境等因素占25%,另外60%的因素取决于个人行为,如饮食习惯、生活习惯和心态等。因此,想健康长寿,关键还需从自己出发,建立良好的生活习惯、保持平和的心态。

周刊

B01-B06

第廿二期

2013.10.15 星期二

生命

齐鲁晚报

长寿的秘密

本报记者 尹明亮 钟建军

长寿档案1

邹乃宁 女 101岁

现居济南市绿园福鼎老年公寓
生活爱好:不抽烟、不喝酒;读报、看《新闻联播》。

饮食习惯:有么吃么,不挑食。

为人处世:不操心、与人和善。

身边人说:

在同公寓的老人眼里,最长寿的邹乃宁,也是这个院子里最健康的老人。

“其实我也不知道我为啥能活到这么大年纪,来到这里才发现,

怎么这些老姐妹们才80来岁就都患上这病那病的。”说起自己的长寿经,邹老一再强调没啥经验。“不抽烟、不喝酒,我也没啥嗜好,没什么特别操心的,别人吃啥我吃啥,其实很简单。”

邹老曾是一名语文老师,退休后,“吃饭、睡觉,看看报、散散步,这么多年来简简单单,也没生啥病”。言语中,老人一再强调自己的生活“简单”,刚退休那些年,看看报,给孩子写写信,打打太极拳,其实在到老年公寓之前,老人依然四处闲逛、买菜。家里的电视看得并不多,但老人数十年来一直坚持着

的便是每天都读一读报纸,每晚都要完完整整看完《新闻联播》,直到现在依然如此。

长寿档案2

杨明运 男 116岁

现居烟台

生活爱好:练习“摇山晃海功”,听评书。

饮食习惯:爱吃红烧肉,午饭喜欢喝两口。

为人处世:心态平和,从不动怒。

身边人说:

116岁高寿的杨明运老人,拥有山东省最长男寿星、烟台最长寿

老人等诸多头衔。

在侄子杨玉兴看来,杨明运能如此高寿,心胸豁达是最重要的原因。一直伺候大伯晚年生活的杨玉兴说,老人性格好,做工人时没和工友吵过架,结婚后夫妻之间没红过脸,先后搬了六七次家,没与邻居吵过嘴。天天乐呵呵的,不生气,也不生病。

“从小到大,他从来没有责罚过我们。”杨玉兴说,杨明运心态很好,凡事顺其自然,没有烦恼,再加上子女孝顺家庭和睦,更让他“与世无争,知足常乐”。

(下转B02版)

准爸日记⑭

B02生命观

只要满怀希望,就不会丢失尊严

B03生命观