

单县获评“中国长寿之乡”，全县百岁老人就有150人

# 长寿之乡告诉你长寿秘诀

27日，全国老年学学会在单县举行授牌仪式，授予单县第二届“中国长寿之乡”称号。至此，单县成为继莱州市、文登市、乳山市之后山东省第四个获此殊荣的县(市)，也是长寿之乡标准提升后的全省第一个“中国长寿之乡”。

▶中国老年学学会常务副会长赵宝华(左)向单县县长穆杰(右)授牌。  
通讯员 刘海洋 摄

本报记者 张继业 通讯员 刘厚珉 傅子栋

## 寿星们多分布在农村

单县的长寿现象早已引起国家老年学学会的关注，并多次实地调研。该县有关部门还巡回每个长寿老人居住地取证，拍摄影音资料，编印百岁老人图谱书。

统计表明，截至2012年底，单县总人口120.9万，人口平均寿命78.53岁，高于全国人口平均水平3.69岁；80岁及以上老年人共有3.7万人，占全县老年人口比例的18.4%；百岁以上老人150人，占总人口比例的10万分之12.4，超过了10万分之10的国家区域长寿标准。

从该县长寿老人性别看，百岁以上老人中，女性133人，占87.2%，男性17人，占12.8%；3.7万名80岁以上高龄老人中，女性占64%，男性占36%，长寿老人分布大致为县南部少北部多，东渔河流域的谢集、李新庄、徐寨、时楼等乡镇较集中，县城则一个没有。



## 寿星们长寿有秘诀

同一片蓝天，同一块土地，为啥生命长短不一？全国老年学学会常务副会长赵宝华认为，首先来自家族遗传基因，其次是后天养成的行为方式、生活方式和生存环境。

根据调查发现，单县的老寿星们都具有这些共同特征：

性格开朗——寿星们都历经磨难，淡泊名利，宠辱不惊，寝之安席，食之甘味。郭村镇童油坊村104岁的

李魁振、陈半楼村105岁的马董氏等老寿星性格乐观，喜欢闲聊，遇事想得开，放得下。

好劳逸——百岁老人都是闲不住的人，喜欢帮儿女干点力所能及的家务活，锻炼出过硬好身板。终兴镇蔡溜村101岁的许守运至今勤于帮助孩子们喂鸡喂养，看家护院，一晌不活动就觉得浑身不对劲儿。

粗茶淡饭——老寿星们生活都

平淡朴素，清心寡欲，早睡早起，生活规律。徐寨镇赵庄村109岁的赵孙氏不吃零食，不吃过饱，不喝生水，少吃肉。

遗传基因——百岁老人多为女性，且生育儿女颇多，其父母或祖父、祖母还有兄弟姐妹及儿女的寿命大多是高龄。谢集乡102岁谢孙氏和郭村镇107岁张徐氏的娘家都是长寿世家，她们的爷爷、父母和兄弟姊妹皆活了80多岁。

## 环境宜居让寿星更长寿

当然，除了基因和个人良好的行为方式和生活方式之外，自然环境和社会环境也是重要外部因素。全国老年学学会专家对单县有如此一致的认识：

环境优美，空气清新。单县地处暖温带黄河冲积平原，气候宜人，且有优质的矿泉水层，水质富含对人体有益的微量元素；大质量超过国家二级标准，森林覆盖率达到28.5%。老寿星都居住乡村。早在2007年，单县被省政府授予“山东省最适

宜人居环境奖”。

医疗卫生条件改善。县乡村三级医疗卫生服务网络完善，农民参合率达100%，每年为60岁以上老年人免费健康查体，落实16项国家公共卫生项目，惠及所有妇幼、老年人口。老有所医，老人生命健康有了保障。

家有一老如有一宝。良好的家传，除了基因意义上的传承，更重要的是崇文重教，知书达理，孝悌传家。

弘扬“善文化”，敬老之风蔚然。在授牌仪式上，单县隆重表彰了10名孝星，其中有徒步拉着老公从北京到海南“看风景”的马成银、带着养父出嫁的蒋艳春、自幼伺候瘫痪父亲的王媛媛等。县里在每年的重阳节还评选褒奖“十佳模范老人”。自2007年以来，该县先后有5人荣获“山东省道德模范”，成为全省唯一连续4届推出该典型的县(市、区)；同期，“山东好人”获得者达到10人，位居全省第一。

欢迎登陆今日菏泽官方网站：  
<http://heze.qlwb.com.cn>



@今日菏泽 weibo.com/678605306



@今日菏泽 http://t.qq.com/hzqlwb



微信公众平台:qlwbhz

及时信息，品牌推荐

## 菏泽便民总汇

广告热线  
**15253007919**

**HOLIKE**  
好莱客衣柜

地址：菏泽市丹阳路九洲商城二期  
电话：0530/5698588

**PIANO**  
皮阿诺橱柜

地址：菏泽市丹阳路九洲商城二期 电话：0530/5819988

**能强陶瓷**  
GRIFINE CERAMICS

地址：长江路1115号华平小区西邻 电话：0530-5962333

**KLF**

**客来福** 衣柜·移门

地址：亿丰时代广场A5-215-222 电话：0530-5224498

**Diamond**  
钻石瓷砖

地址：长城路曹州牡丹园南门50米(牡丹新城售楼处北邻)  
电话：18005401500 15315661777

**罗马瑞达壁纸**

地址：菏泽市丹阳路九洲商城一期  
电话：0530/5580227

**金意陶·瓷砖**

地址：华英路牡丹大酒店北佳合花园楼下  
电话：0530-5858333

**大自然地板**  
Nature

地址：长江路中段华平小区东 电话：0530-5171333

**SUMMIT**  
萨米特陶瓷

地址：菏泽市黄河路旭辉金都小区门口(原仪表厂)  
电话：0530-5113766

**一米阳光门窗**

地址：菏泽市丹阳路路北(九洲商城二期对过)  
电话：0530-5629989

**三棵树漆**

地址：丹阳路九州二期对过 电话：5533008

**HUIDA** 惠达卫浴

百年品质传承  
地址：菏泽市丹阳路九洲商城二期  
电话：0530/5501155

**冠牛原木门**

地址：菏泽市太原路建设大厦北100米  
电话：0530-5382888

**艺轩阁装饰**

地址：中华东路凤凰城A栋627  
曹县分店：清江路锦绣江南店面2-3号  
电话：0530-6167897 13655309985

**SDF** 升达地板

地址：丹阳东路佳和花园北门(金都华庭南门)对过

**军英汽车租赁有限公司**

地址：菏泽市黄河东路1936号(博爱医院对过)

电话：0530/5107788 15215407788

**诚聘**

区域经理，业务精英数名、售后  
服务3-5名(可兼职)，高中以上学  
历，月薪3000以上。

电话：0530/5903444 15853029224

**红耀照明**

菏泽办事处

节能灯 LED灯 批发 招商

地址：菏泽三角花园置业商城 15853065353

广告热线：15253007919