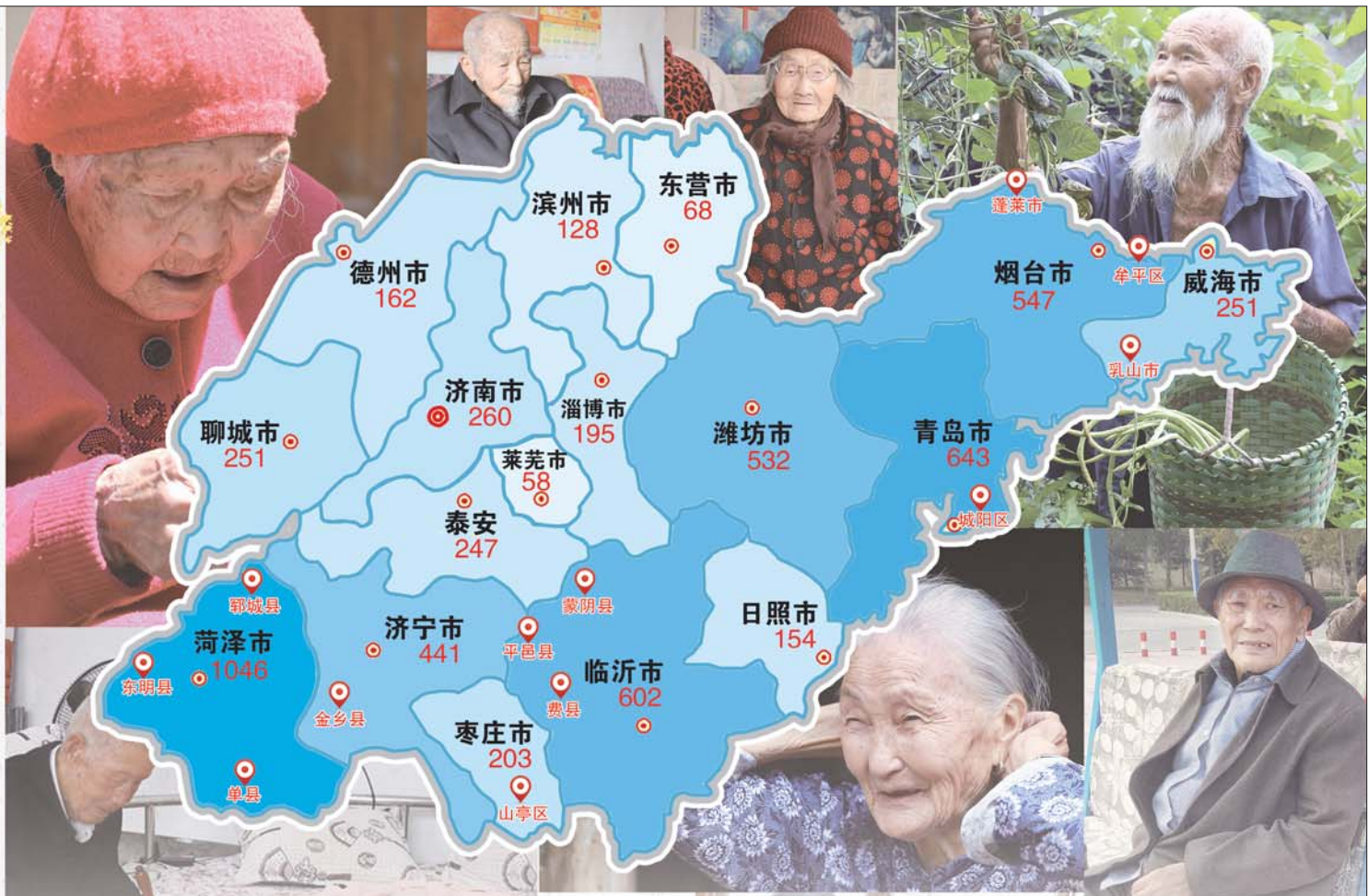


重阳 花正红

05-16版

九九重阳节之际,本报特推出12个版的重阳节特刊,以重阳花正红为主题,探访了全省12个长寿之乡的长寿密码,采访权威医学专家,从吃得好、睡得好、心态好、习惯好和玩得好的角度,为老年朋友奉上了一本健康老龄秘籍。



全省17地市百岁老人数量及12个长寿之乡分布

制图/闫平

山东长寿之乡已有12个,百岁老人5700余人 探寻长寿乡的长寿秘密

□记者 郝小庆

山东作为全国老年人口第一大省,每5个人中就有一人是60岁以上的老年人,这其中,还有着众多80岁以上的长寿老人。10月上旬,菏泽市郓城县被命名为“山东省长寿之乡”,至此,山东省长寿之乡已增至12个。重阳节将至,本报通过探寻长寿之乡的地理环境、自然因素,当地老人的生活习性、长寿秘诀,揭秘山东长寿带里蕴含的长寿密码。

百岁老人八成多是女性 长寿带集中在鲁西南和胶东

“山东不仅老年人口多,长寿人口也多。”山东省老龄办老年活动处副处长张学强介绍,截至去年底,我省60岁以上老年人口已达2056.97万人,占总人口的20.68%,这其中,80岁及以上老人有238.42万,百岁老人5788人,其中83%都是女性,男性百岁老人只占17%。

10月上旬,菏泽市郓城县被命名为最新的长寿之乡,至此山东省长寿之乡已有12个。据了解,要命名为“山东省长寿之乡”,有3项“硬指标”必须达到。一是上年底百岁及以上老年人占总人口的8/10万以上,二是90岁及以上高龄人口占总人口比例超过全省平均水平,三是80岁以上高龄人口占总人口比例高于全省平均水平。2016年底,郓城县总人口127万人,百岁以上老年人113人,占户籍人口的8.89/10万;90岁及以上老年人占总人口0.36%;80岁及以上老年人占2.56%,各项数据均已超过“山东省长寿之乡”命名条件。

其他长寿之乡分别在单县、青岛城阳区、乳山市、平邑县、费县、蒙阴县、枣庄山亭区、金乡县、东明县、蓬莱市和烟台牟平区11个地区,最早的单县于2009年就被命名。

山东大学健康老龄与长寿研究中心主任高希宝教授与他的团队在对各长寿之乡进行研究时发现,全省的长寿水平呈现一定的分布规律:位于胶东半岛丘陵和鲁西南平原的县市区,长寿水平较高;位于鲁北平原的县市区,长寿水平最低;位于鲁中南山地的县市区,其长寿水平位居其中。“也就是说,我省的鲁西南—鲁南—胶东这一带,是一条‘长寿带’。”为什么这一区域会形成“长寿带”?长寿之乡是如何形成的?

长寿之乡空气清洁 绿化覆盖率高

在山东省长寿之乡的评选中,气候、空气质量、整体自然环境是重要的考察指标,也是老年人长寿的重要影响因素。“‘一方水土养一方人’,阳光、空气和水是影响人类寿命的最重要外部影响因素。”高希宝分析,这三种要素直接影响当地土壤质量,从而对农作物生长产生影响,最终影响到生活饮食。

例如,长寿之乡乳山位于山东半岛的黄金南海岸,海洋性气候特点显著,“这里四季分明,温差较小,夏无酷暑,冬无严寒,年平均气温11.8℃,气候非常适合人类居住生活。同时乳山的城市绿化覆盖率达38%,空气质量好,基本没有雾霾严重的时候。”高希宝说,雾霾中的PM2.5颗粒可以吸附大量的有毒物质进入肺泡,对人体健康造成不可逆的伤害。

再以长寿之乡平邑、费县和蒙阴为例,三地坐落在蒙山周边,而蒙山森林覆盖率达90%以上,空气中负氧离子含量高达220万个/立方厘米,氧气含量最高为20.98%。“这也是为什么提倡城市居民常去森林公园等植被茂盛的地方锻炼身体,空气中负氧离子丰富,运动起来‘喘而不憋’,还能中和空气中的有害物质,促进人体血液循环,改善睡眠等。”高希宝说,而且平邑县内河流密布,水系发达,空气湿度也相对适中,有利于人体健康。

此外,在长寿之乡,老人居住地通常安静无噪音,清幽的环境使老人心态平和、顺畅,不易烦躁。

地下水呈弱碱性 富含硒等有益微量元素

水是生命之源,人体中有约2/3都是水。当体内的水分随着生命的成长不断从机体内流失后,机体功能会有所退化,人体就容易生病,从而使自然寿命受损。

“在对山东第一个长寿之乡单县进行评定、调查时,我们从单县熬的发白的羊肉汤和粘稠的米粥意识到,当地地下水水质与非长寿地区水质有所不同。”高希宝说,与百岁老人占户籍人口比例仅为3.4/10万的非长寿地区济南相比,单县地下水中硒含量高出17倍,锶含量高出近两倍,偏硅酸含量也在合理范围内,且呈弱碱性,“长期饮用这种水能增强人体的抗氧化、抗衰老能力,有利于骨骼和牙齿的发育,改善心血管功能,对防止高血压等慢病有积极作用。”

高希宝分析,济南作为非长寿地区,虽然地下水中钙、镁离子较高,但同时重碳酸盐也相对较高,临时性硬度也较高,加热后会产生沉淀,也就是水垢,难以被人体吸收。

另外,研究还发现,单县的地下饮用水属于小分子团水,对增强新陈代谢能力、防止疾病的发生与发展,从而延长寿命,起到了关键作用。“不仅是单县,在对12个长寿之乡地下水源进行调查监测后发现,各长寿之乡饮用水都富含多种矿物质和微量元素,是弱碱性的小分子团水。”高希宝说。

