

□记者 郝小庆

千百年来,人类一直对如何延年益寿保持着极大的兴趣,古有皇帝“炼丹”,今有科学养生。在山东,也有着单县、平邑县、费县、蒙阴县、枣庄山亭区、金乡县等12个长寿乡,研究发现,百岁老人们之间有着许多共同点,例如良好的生活习惯、乐观外向的性格等等,到底哪些共同之处可以称得上是他们的长寿秘诀呢?记者通过采访研究长寿之乡的专家,揭开百岁老人的长寿密码。



遗传对长寿贡献三成 百岁老人个儿不高

“长寿基因是老人长寿的先天优势。”山东大学健康老龄与长寿研究中心主任高希宝教授介绍,根据2012年数据,山东省长寿之乡285名百岁老人中167位有家族长寿史,超过总人数的一半,“以平邑县为例,2012年84位百岁老人中,家族亲人年龄达到80-90的有41位,占比48.8%。”

尽管基因是长寿的重要因素,但实际上,基因对寿命的影响不足30%。“拥有长寿基因也不一定长寿,长寿基因的作用需要在生活环境、饮食习惯等其他因素的共同作用下才能体现。”高希宝说,长寿基因起的是锦上添花的作用,没有长寿基因的百岁老人也有很多,“放眼全世界的长寿老人,能达到90岁以上长寿的主要还是得益于后天的生活习惯。”

有趣的是,在对长寿之乡的研究中发现,头胎出生的百岁老人占总人数的三成多,“也就是说,头胎出生的寿命最长,二胎其次。最早评选为长寿之乡的单县,70%以上的百岁老人是第一、二胎出生的。”高希宝说。

此外,研究发现山东百岁老人多数身材较为矮小。长寿之乡单县、城阳、乳山和平邑的285名百岁老人中,男性平均身高为166.8cm,平均体重为56.1kg;女性平均身高为154.7cm,平均体重为46.2kg。

穿针引线的101岁老人

□记者 刘紫薇

“从解放前,我就在济南,我知道的故事,其他老太太肯定都记不清了!”101岁的于蕴兰最爱和别人讲自己的往事,百年的历史,就像电影画面似的印在老人的脑海里,“如果我识字,我早就出书了,省的一遍遍地讲给大家听。”于蕴兰打趣道。

全家人不用买衣服 九十八岁依旧手执针线

“不动手做东西就感觉这一天都白过了。”于蕴兰说,一双手就没闲着,从在制帽厂里工作开始,家里的针线活都由她一手操持,大到家中的被褥床单,小到孩子穿的围嘴肚兜。退休后的她直接把踩起缝纫机做衣服当成了爱好,“这是婆婆九十八岁的时候给我做的,好看又耐穿。”王金英指了指自己身上的衣服。

	单县	城阳	乳山	平邑	平均
百岁老人数	119	38	44	84	
占户籍人口比例	9.89/10万	7.8/10万	7.7/10万	8.4/10万	8.45/10万
男性比例	13.45%	21.05%	27.30%	11.90%	18.40%
女性比例	86.55%	78.95%	72.70%	88.10%	81.60%
最大年龄	109	109	108	111	
80岁以上人口占总人口比例	2.54%	2.04%	3.00%	3.00%	2.65%
平均预期寿命	76.97	78.28	76.3	76.3	

揭秘百岁老人长寿密码

制图/闫平



作息规律、辛勤劳作,也得会“发脾气”

除了这些先天因素,老人的生活习惯和心态等因素,同样是影响寿命长短的重要因素。“这些生活习惯看似非常简单,但其实要全部做到并坚持数十年非常不容易,”高希宝说,“单规律作息这一条,很多在城市生活的人就做不到。”

调查发现,长寿之乡里大部分老人都作息规律,甚至很多老人仍然日出而作,日落而

息,遵循着古老而自然的生活习性。单县、城阳、乳山和平邑四个长寿之乡中,平均有66.5%的百岁老人干农活到70岁,41.4%干农活到80岁,甚至有21.2%的百岁老人干农活到90岁。“这些百岁老人大部分都没有接受过教育,一辈子辛勤劳动,反而健康长寿。”高希宝说。

人们常说“笑一笑,十年少”,心态、性格特征也确实是

长寿的重要原因。但这并不是说老人要“脾气好”才有益健康。平均有七成的百岁老人性格开朗、外向,这是长寿的必备条件。“长寿之乡的百岁老人中只有四成属于脾气平缓型,六成脾气比较急躁。但其实脾气急躁不是指暴躁、易怒,而是老人善于发泄心中的烦恼,心里‘不装事’。这么一来,压力小了,自然健康。”高希宝说。



少油少盐,爱吃鸡蛋和豆腐

“其实百岁老人的长寿秘诀就一句话,返璞归真,回归简单生活。”高希宝说,不仅是生活习惯如此,饮食也一样。由于生活简单,绝大部分的百岁老人三餐都定时定量,荤素有度,咸淡适宜,不挑食偏食,每顿八分饱;主食以谷类、薯类及其制品为主,蛋类、蔬菜水果及畜禽肉类为辅。

“百岁老人饮食上很重要的一点是少油少盐,不吃反季节食物。”高希宝说,长寿之乡的百岁老人绝大多数居住在农村,由于经济条件限制以及养殖条件的便利,摄入蛋类食物较多,而相对较贵的奶及奶制

品、鱼虾贝类和蔬菜水果类较少,更难以吃到反季节食物,饮食更加贴近纯天然。整体来看,老人们摄入的能量、蛋白质和碳水化合物等都在建议范围内,能够维持日常活动。

“在枣庄的长寿之乡山亭、金乡等地,许多百岁老人爱吃枣,爱吃豆腐、喝豆奶粉等豆制品。枣含有大量的维生素和多种微量元素,对保肝护肝有一定功效;豆腐高蛋白、低脂肪,长期食用能降血脂和胆固醇。还有很多老人爱喝鸡蛋茶,这种吃法能让鸡蛋中的蛋白质得到充分吸收。”高希宝介绍。

通过对百岁老人的膳食结

构进行分析,发现在微量元素方面,百岁老人的饮食中维生素E以及硒、铜、锰、磷、铁等矿物质的摄入量在国家推荐摄入量标准范围内较高,而钠摄入量较低。“但在非长寿地区,人们的微量元素摄入往往超过标准量很多,反而对健康无益。”

高希宝说,现在都在积极推广“少吃盐、吃低钠盐”的理念就是这个道理。不过受经济条件和生活习惯限制,百岁老人们普遍容易缺钙,易患骨质疏松,“如果能够增加维C、维D及钙的相对摄入量,百岁老人的生活质量可能会得到进一步提高。”



吃太饱,也不太吃肉。”于蕴兰不爱吃太咸,所以儿媳做饭的时候也尽量少放盐,并且减少了油的用量,就这样清清淡淡,每顿如此。“我爱喝生茶,饭后都会喝,有助于肠道消化。”于蕴兰说。

在王金英的眼里,婆婆的长寿与她一生乐观、独立有着不可分割的联系。于蕴兰的儿子在七年前因患病去世,提起往事,老

人的眼眶湿润了。“当时真的接受不了。”于蕴兰颤颤巍巍地拿起茶杯喝口茶,说:“日子还是要往前过,难过是一天,快乐也是一天。”

“平平淡淡就是福,婆婆一生就是这样平凡走过,但是给我们这些小辈们带来了很大的福气。”王金英说,作为儿孙,应该更加孝顺老人,让她心情舒畅,更长寿。

中国十大寿星排行榜

根据中国老年学学会发布的第七届中国十大寿星排行榜,我国十大寿星最高年龄128岁,平均年龄119.7岁,分别来自7个省份、6个民族。包含1男9女,前三位老人均来自新疆地区。

No.1 阿丽米罕·色依提

128岁的她唱了一百年情歌,经历三个世纪,歌声不断的她至今依然让人迷恋。她的长寿秘诀是:永葆童心、歌声不断。

No.2 迪拉热姆罕·苏力坦

在新疆克孜河、盖孜河和吐曼河的三河冲积平原上,在古丝绸之路西北边陲重镇疏附县,隐居着一位125岁的寿星,她的长寿秘诀是:养生午觉必须睡好。

No.3 图如普·艾麦提

千古流淌的叶尔羌河,是新疆著名的长寿河,喝了122年叶尔羌河水的维族老人图如普·艾麦提是迄今为止中国大陆年龄最高的男性寿星。他的长寿秘诀是:常吃坚果,终身劳动。

No.4 田龙玉

在湘西古镇的凤凰城里,居住着一位和毛泽东同年出生的土家族老人田龙玉,121岁的她是十大寿星中肌肤最富有弹性的一位。她的长寿秘诀是:生活规律,家族长寿。

No.5 打兰弯

在云南贡山县生活着一位喝了100多年米酒,抽了100多年旱烟的传奇人物,她是傈僳族121岁、云南省最长寿的老人打兰弯。她的长寿秘诀是:生活就图个随心所欲。

No.6 黄乙依

“山清水秀生态美,人杰地灵气象新。”巴马美丽的生态环境吸引着成千上万追求长寿梦想人们目光,而117岁的壮族老人黄乙依成为当今广西最长寿的老人。他的长寿秘诀是:不求活得久,只求活得开心。

No.7 付素清

116岁的付素清是当今四川省最长寿的老人。她的长寿秘诀是:倔强的性格、坚毅的精神。

No.8 谢运费

巢湖之水天上来,浮槎山上奇石栽。在安徽肥东县,生活着一位116岁的汉族老人谢运费,她是江淮第一寿星,她的长寿秘诀是:饮食随意,从不挑食。

No.9 罗乙昌

红水河是一条神奇的长寿河,600多公里的流域中分布着上林、东兰等中国最大的长寿之乡集群,都安县116岁的瑶族老人罗乙昌就居住在这。她的长寿秘诀是:心态平和,子孙孝顺。

No.10 曾张氏

本溪是中国枫叶之都,在这座历史悠久、魅力四射的花园城市中,生活着一位115岁的汉族老人,她是迄今东三省最长寿的老人曾张氏。她的长寿秘诀是:心宽、凡事想得开。 据人民网