

# 健康读本

暖阳下，  
百岁老人的日常

健康的生活方式和积极的生活态度  
是最好的抗衰老方法



一家人跳排舞，  
母女就像姐妹。

## 百岁老人为啥越来越常见 中年人为啥越来越显嫩

老年健康专家告诉你其中的奥秘

本报记者 杨静

4000多位住户的社区里，百岁老人竟然就有3位；20来岁女儿和50多岁妈妈同框，别人都以为是姐妹，根本分不出谁大谁小……衰老不可避免，自古以来多少人费尽心思寻找长生不老之神药。或许你也发现了，与20年前相比，现在的你更“耐用”。

### 百岁老人个个都是养生高手

“这些百岁老人除了基因好，个个都是养生高手。”浙江省立同德医院老年四科病区主任张滢分析道，尽管有些是有意为之，有的是无意之举。

比如101岁的吴曼倩老人，年事已高却喜欢“管”事，且乐在其中。东西缝缝补补不愿丢弃，一方面是她的习惯使然，另一方面也有她小儿子“宠爱”的原因。儿子放手让她自己做一些事，尊重她的生活习惯，让老人始终保持一定的自主性，对预防、延缓智力和体力的衰退非常有帮助。吴奶奶是退休教师，知识储备本来就比较多，加上她生活习惯非常好，生活规律，坚持读报，缝缝补补，动手又动脑，每天12小时的充足睡眠更是锦上添花，这些都有助于延缓大脑的衰老。

吴奶奶的养生方式也亮点多多：热水泡脚是民间流传已久的养生保健方式。脚底有很多经络，经常用热水泡脚能疏通经络，改善下肢寒凉。而且脚底有涌泉等比较重要的肾穴，肾主骨、生髓，以温热刺激这些穴位，可以改善植物神经功能问题，改善睡眠。

人们总以为老人一定要尽量吃柔软的食物，但总是吃质地柔软的食物，咀嚼次数少，会导致下颚退化，从而使牙床变得脆弱，牙齿更易脱落。有专家认为：咀嚼食物需要张开上下颚，这个动作能增强人体对大脑的输氧量，从而活化脑细胞，提高人们的判断力、集中力以及记忆力等。

陈文英老人的人生之路比较坎坷，但她坚强乐观的个性、规律的生活和锻炼、坚持自己能做的事自己做的习惯都是亮点，“另外，长期居住在熟悉的老社区，虽然社区硬件不如现在的新楼盘，但对小区环境和邻居已经非常熟悉，互动较多，看到一草一木都能勾起很多回忆，安全感也很足，对身心健康都非常有好处。”

### 母女像姐妹，现在的中年人普遍显嫩

除了百岁老人飞速增长，中年人身上也有显著变化。

“生活中这样的例子有很多，父子或是母女站在一起，看上去就像兄弟、姐妹。如果放在20多年前，两代人之间的差距非常明显。”张滢表示，这些实例都在说明一个情况——现在的中年人和他们父辈同龄时相比，更不显老，这也说明人们的衰老进程在变

慢，生理年龄比过去的人小了，“不过不同年龄层之间也有差别，相比较年轻人反而不明显。”

生、长、壮、老、死，是生命的规律，衰老不可避免。张滢分析，现在四五十岁这个人群，虽然小时候生活条件远不能和现在相提并论，但已过了吃不饱、穿不暖的日子。幼年阶段养育不错，社会教育系统完善，人到中年注重养生，精神生活富足，好体质就会一直保持。

“从外在表现形式分析，现在人会打扮，衣着时尚，比老底子穿色调较暗的对襟粗布衣有更好的视觉效果。当然，更重要的是以前多数人从事体力劳动，长时间在太阳下暴晒。现在人多数时间在室内，加上有目的的针对性锻炼，看上去普遍显嫩相。”

### 有这些生活习惯的人不容易老

究竟拥有什么生活习惯的人更易长寿？张滢对百岁老人做过调查，发现多数有家族长寿基因，此外，往往家庭和谐、生活规律、热爱劳动、心态平和、老有所乐。

“保持健康的生活方式和积极的生活态度，这才是最好的抗衰老方法。”张滢表示首先心态要年轻。衰老会影响心理机能，产生失落、无助、不自信等情绪，因此老年人要接受这个变化，学会

把衰老看作美妙的人生经历，适应、享受老年生活。尽量保持积极向上的内心，不断尝试新鲜事物，培养兴趣爱好，比如书法、绘画、朗诵、种菜、插花等。

其次要有良好的生活习惯。睡觉时身体的各项机能得以休息和恢复，长期睡眠不足容易未老先衰，尤其是处于更年期的女性。研究发现，50~59岁人体急剧衰老，如在这个时期注意保养，可有效降低老化程度，减少老年疾病的发生。俗话说“病从口入”，健康膳食很重要，如果吃得多，动得少，容易导致失衡。建议饮食适度有规律，多吃新鲜蔬果，多喝水。

另外要多参加户外运动。英国研究发现，定期骑行的人，肌肉并未因年龄增长而减少，血脂和胆固醇水平也未增长，胸腺产生的免疫细胞数量与年轻人一样多。慢跑、快走或游泳也有类似效果，每次锻炼20~30分钟，既能训练肌肉力量，又能增强心肺功能。“运动能减缓骨质疏松，保持活力。不过，中老年人运动要量力而行，贵在坚持。”



如今的长寿老人越来越多

