

107岁老太的长寿秘诀： 没有得罪一个人！



俗话说“家有一老，如有一宝”。陕西都市快报报道，在陕西有一位老人，她今年已经107岁了，不仅身体好，还每天坚持锻炼，精神头十足。

这位老太太叫刘彩芹，1913年出生，如今满头白发，除了牙齿少、听力不好之外，精神状态还相当不错。

刘彩芹老人的儿子说，别看母亲年龄大，但是每天都会坚持锻炼一小时。

扶着床上下蹲、躺床上蹬腿、拉伸……不仅如此，每次锻炼完，刘彩芹老人还会喝一杯醋水兑蜂蜜润润嗓子。

据了解，刘彩芹老人年轻的时候，历经坎坷，遇三次险境但都化险为夷，如今女儿79岁，儿子也已经76岁了，最小一辈玄孙已经8个月大了。

老人的儿子表示，母亲平时生活非常规律，就喜欢吃红薯玉米稀饭、野菜等一些粗茶淡饭。除了锻炼身体，老人说她长寿的秘诀还有心态好，不计较。

刘彩芹老人说：“心要好，有事不要放心上，对老人要尊敬。我活一百多岁没有得罪一个人。”

其实，除了刘彩芹老人，我们发现很多长寿老人都有这些共同的特点：

一、凡事乐观不计较

中国老年医学学会的一项调查显示，在百岁老人的长寿原因中，遗传基因占15%、社会因素占10%、医疗条件改善占8%、气候条件占7%，其余60%则取决于老人自己，其中排在第一的就是心态。

2019年一项发表在《美国国家科学院院刊》上的研究，对7万多名志愿者进行了最长30年的追踪随访，他们发现，最乐观组男性活到85岁以上的可能性增加了70%，女性增加了50%。

这种理论在长寿老人身上得以体现。2017年12月，由山东省老龄办、山东省老年学学会等单位联合开展的山东省百岁寿星排行榜发布，这些老寿星的长寿秘诀共同点，排在首位的，就是“性情开朗，心胸开阔”。

四川成都市老龄委也曾对全市720名百岁老人进行调查，结果显示，百岁老人中89.17%都是乐天派，心态好是他们的显著共性。

二、每天运动别长胖

在追求长寿的路上，很多人最大的阻碍就是各种慢性疾病。不健康的生活方式是导致慢性疾病高发的主要



风险因素之一。想要延长寿命，健康的生活习惯和方式非常重要。

2018年，来自哈佛大学公共卫生学院的胡丙长(Frank B. Hu)教授带领团队在美国心脏协会官方杂志《循环》上发表研究指出：

- 坚持运动(平均每天≥30分钟的中度或剧烈活动，包括快走)；
- 维持健康体重(BMI在18.5–24.9 kg /m2范围内)；
- 坚持不吸烟；
- 健康饮食(多摄入蔬菜、水果、坚果、全谷物、多不饱和脂肪酸和长链ω-3脂肪酸；少摄入红肉和加工肉类、含糖甜饮料、反式脂肪酸和钠)。

以上健康生活方式，可大幅度降低心血管疾病和癌症的风险，将50岁后的预期寿命延长超过10年！其中女性能够延长14.0年，而男性则可延长12.2年。

三、作息规律睡得香

睡眠与健康是“终生伴侣”，作息规律很重要。中医养生名著之一的《养生三要》里说：“安寝乃人生最乐。古人有言，不觅仙方觅睡方……睡足而起，神清气爽，真不啻无际真人。”可见好的睡眠对人的健康长寿有多重要。

中国老年医学学会营养与食安分会会长胡雯2016年11月在健康时报刊文表示，睡眠障碍在老年人群中高发，形成和维持良好的睡眠习惯是保证睡眠的重要一点。

提高睡眠质量，不妨吃点小食。温热的牛奶、含碳水化合物、富含色氨酸的食物(如香蕉)都是不错的选择。

四、吃饭均衡不挑食

2017年，中国农业大学食品科学博士范志红曾撰文表示，在食物充足的现代生

活当中，鱼肉蛋奶不缺，蔬菜水果一年四季丰富多样，糖尿病和心脑血管疾病，以及肠癌、乳腺癌等疾病，又成了人们的心头大患。

在这种情况下，如果能够 在主食中纳入一半的全谷杂粮，可以改善营养平衡，降低多种慢性疾病风险，帮助我们实现健康、苗条、少病、长寿等愿望。

饮食不但要粗细搭配、荤素搭配，还要注意别过量。历代医学家和养生家都很重视节制饮食来养生。宋代张果在《医说》中告诫道：“食欲少而数，不欲顿而多”，也就是现代科学主张的“少量多餐制”。

五、老有所乐会玩耍

曾有一句话引起不少人共鸣：“我们不是因为年老而停止玩乐，我们是因为停止玩乐才会变老。”

世界卫生组织提出：健康不仅是没有疾病和羸弱，而是个体在身体、精神和社会上的完满状态。我国也一直提倡“老有所乐”，但老人到底需要什么样的“乐子”？

北京协和医院保健医疗部医师谢海雁2018年6月在健康时报表示，可结合知识层次、兴趣和特长，选择一些文体活动，比如棋牌、扑克、麻将、绘画、读报类、球类、看电视、游戏类、听音乐或唱卡拉OK、吹奏乐器、讲故事、朗诵等，训练语言能力、调节情绪，增强自信心及耐心的同时，有利于增加社交技能。

一些户外的体育锻炼也必不可少。步行、室内小步跑、走鹅卵石路、跳舞、太极拳、乒乓球和康乐球运动、广播体操等，都是不错的选择，可增强体力，防止肌肉萎缩，改善关节功能。

每个长寿老人都有不同经历，但这些共性的长寿“秘诀”，很值得我们参考，相信 你也能做到哦！

(都市快报)

社会

老人上下楼难的问题解决了， 快来看看怎么做的

在“万物皆可共享”的共享经济时代，电梯也可以共享了。昆明首个“共享电梯”试点于去年落地在五华区丰宁街道春晖社区省委党校生活区，目前，先期动工的1栋2单元、3栋2单元和5栋1、2单元的4部电梯已经完工，验收后即可投入使用。

先安装后收费 “共享”开启电梯安装新思路

记者在现场看到，这些电梯都是钢架结构的，四周由玻璃幕墙围挡，不会影响楼梯间采光。电梯井和楼道间新建了一条四五米长的廊道连接，轮椅也能顺畅推行。据了解，这些“共享电梯”采用的是“免费安装、付费使用”的方式，每部在40万到50万元的电梯由企业投资并负责安装，居民按次、月或年进行付费使用。目前暂定的收费方式为二楼和三楼每次使用费为0.2元，四楼和五楼每次为0.25元，六楼和七楼每次为0.3元。居

直面老年人生活“刚需” “共享电梯”正有序安装

据现场工程人员介绍，目前省委党校生活区的电梯安装并未覆盖所有的单元楼，而是按照各方考量制定出来的方案执行，目前满足安装条件的，共有15个单元。而整个共享电梯的安装工作，都是在街道、社区、业委会、物业多方协调配合下进行的。位于春晖路6号的省委党校生活区是昆明首批老旧小区改造名单之一。该小区已经投入使用24年，24个单元共有住户324户，每栋楼有7层。住户中大多都是退休老人。其中，65岁以上的老

民还可以办理月卡和年卡，年卡最高不超过800元/年。安装完成后，试运行阶段不收取乘坐费用。除了刷卡外，居民也可使用指纹、人脸识别、手机扫码等方式付费乘坐电梯。“我觉得这个费用还是很实在的，能接受，说要安电梯的时候就告诉我们收费标准了。”在一幢单元楼里，刘大爷告诉记者。“我觉得这个模式太好了，不用我们出钱，之前提过安装但是统一不起来，我们年纪太大了需要电梯了。”五楼88岁的住户陈爷爷说。

人比例更是达到半数以上。小区没有电梯，对于腿脚不便的他们来说，安装电梯无疑是“刚需”。去年以来，丰宁街道按照“政府引导、业主自愿、因地制宜、试点推行”原则，引入富通孝宇公司云南分公司参与“共享电梯”安装工作。经过多次实地勘测和安全评估，最终确定了15个单元符合电梯安装条件。除了先期动工的4部电梯外，后续增加的11个单元的电梯安装工作目前也正有序进行，有的在打地基，有的已开始搭钢架了。

民生大事 离不开多方调和

目前，“共享电梯”在省委党校生活区的试点工作基本上顺利。当然，在试点工作前期，也遇到了一些困难和问题。最突出的是小区部分业主出于对房屋安全和自身需求的考虑，不支持小区电梯加装工程。“比如有一个单元的老人住在2楼，已经70多岁了，就是不同意安装电梯，说用不到。”省委党校生活区业委会一位同志对记者说道。不过，在社区、小区业委会和物业管理公司的多方协调下，最终征集到了三分之二以上的业主签字同意，电梯安装工程得以顺利推进。此外，



施工时，一些居民担心电梯打地基会危及水、电、煤气等地下管道，存在安全隐患。针对这一特殊情况，施工方、社区也是通过组织居民和相关单位召开协商会，将技术保障和施工方案逐一展示，对管道进行了加固并安装了防火包，最终打消了居民们的顾虑。

(云南老年报)