

要说最具轻龄感,也最惹人羡慕的,莫过于热爱生活、健康乐观的百岁老人们。让我们一起来看看,全球各地的长寿老人,如何享受轻龄感生活。

六位百岁老人长寿秘诀揭秘 不惧年龄 追求热爱

意大利: 百岁老人驾照再被延期2年

100岁的坎迪达·乌代尔佐,近日在一家驾校通过视力检测后,获得一份新驾照,有效期至2024年。

乌代尔佐说,非常高兴能换得新驾照,“自己可以更自由”。她坦言,自己一直开车,“喜欢独立”,这样也能给儿子减少负担。

按照意大利多家媒体说法,乌代尔佐身体健康、精神矍铄,很少吃药,仅偶尔吃些“有助睡眠的药片”。她唯一的遗憾是,自己52岁那年,年长她两岁的丈夫去世。

在乌代尔佐看来,活着就意味“尽可能享受生活”。丈夫过世后,她常与朋友一起健走,“内心的悲伤缓解不少”。退休后,她加入了一个健走团体,没有落过一次活动。“每周日6点钟,你都可以看到,我在家门前准备出发”。她坦言,自己的长寿秘诀是“热爱生活”。

根据意大利相关法律,意大利80岁以上老人每两年更换一次驾照,需提交身体和心理健康的医疗证明。

瑞典:103岁打破跳伞高龄纪录

103岁的鲁特·拉松今年5月29日与一名跳伞员双人高空跳伞成功,刷新这种跳伞方式

的高龄纪录。

据法新社报道,拉松捆绑在跳伞员约阿基姆·约翰松身前,



在瑞典首都斯德哥尔摩西南240公里上空跳下飞机。两人平稳落地后,有人赶忙把助行器递给拉松。

在亲朋好友们见证下,负责认证吉尼斯世界纪录的工作人员向拉松颁发了世界纪录证书。拉松当天的年龄是103岁零259天,比先前纪录保持者年长78天。

拉松说,“一切都按计划”进行,“从天上慢慢滑落的感觉很好”。她准备吃一小块蛋糕庆祝一下。

据瑞典媒体报道,这不是拉松第一次以高龄身份玩空中项目。她90多岁时开始尝试滑翔翼、滑翔伞,还乘坐过热气球。

美国:105岁百米跑创纪录

105岁的朱莉娅·霍金斯以1分2秒95成绩跑完100米,创下美国该年龄女子百米跑最快纪录。

据英国《卫报》2021年11月11日报道,霍金斯在路易斯安那州老年人运动会上创下佳绩,获得资格参加两年一度的全美老年人运动会。当天,她右耳别着一朵小红花、穿着深蓝色短袖短

裤,在亲友呐喊声中冲过终点线。

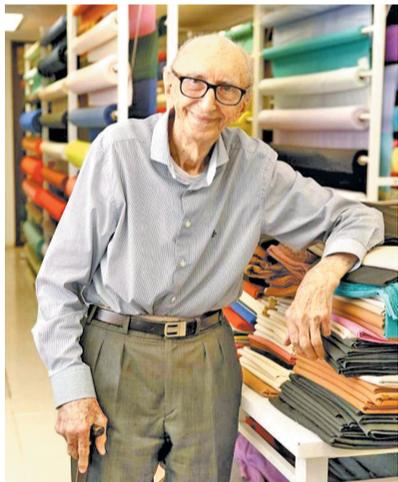
霍金斯说,这个成绩还不理想,希望在一分钟内跑完。

这不是霍金斯第一次以高龄选手身份亮相赛场。这名退休中学教师绰号“飓风”,80岁起参加四届美国老年人运动会自行车计时赛,夺得多项冠军。她后来不再参加这个项目的比赛,

因为在同年龄段“已经找不到对手”。

霍金斯100岁开始参加短跑比赛,当年以39秒62的成绩创下美国百岁老人女子百米跑纪录。

霍金斯说:“我喜欢跑步,喜欢给人鼓舞。只要可以,我希望一直跑下去……如果你想老了以后健康快乐,就要动起来。”



巴西: 在同一家公司工作84年

瓦尔特·奥尔特曼在一家企业连续工作84年,创下在同一家公司工作时间最长的吉尼斯世界纪录。据介绍,奥尔特曼生于1922年4月19日,1938年1月17日进入圣卡塔琳娜州布鲁斯基市勒诺工业公司工作。他起初是运输部门一名助理,后晋升为行政助理,最后成为销售经理。

这家企业如今更名为“勒诺视野”,老人依旧担任销售经理,但无需像以前一样出差,只负责协调一支销售代表队伍。

对于职场新人,奥尔特曼的建议非常传统——做你喜欢的事情,远离垃圾食品。

在奥尔特曼眼中,做一份差事算不上真正意义的工作,没有热爱就不会长久坚持下去。“你必须喜欢工作。我带着这种意愿和斗志开始工作。”为保持敏锐反应,老人每天运动,对饮食尤其在意,如少盐少糖、不喝可乐,避免可能刺激肠道的食物等。

英国:104岁走马拉松募捐

为了给一家公益机构募捐,104岁老人露丝·桑德斯定下走完马拉松距离的目标。

据报道,桑德斯过去7年每年参加“泰晤士谷空中救护”筹款活动,今年因新冠疫情居家多时,没能参加。得知英国百岁二

战老兵汤姆·穆尔以走路方式为抗击疫情募得3300万英镑(约合2.87亿元人民币)后,他决定以同样方式为“泰晤士谷空中救护”募捐。桑德斯说:“如果汤姆·穆尔能做到,我有什么做不到呢?”

桑德斯最初计划扶着助行器绕小区走104圈,正好是她的年龄数,大约34公里,后来在家人鼓励下,把目标提高到130圈,相当于一个完整马拉松的距离。

日本:钢琴家开音乐会庆百岁生日

日本女钢琴家室井摩耶子于2021年4月18日迎来百岁生日。她通过举办音乐会,以这一特殊形式庆祝生日。

据日本广播协会报道,室井摩耶子当月7日在日本首都东京举办个人纪念音乐会。她身穿一条喜庆的镶金边红色长裙,为观众演奏贝多芬的《致爱丽丝》《月光奏鸣曲》等名曲。

谈起加入百岁老人行列的感受,室井摩耶子说,自己逐渐明白成为一名“好艺术家”的要素,将继续挖掘自己,因为追求艺术永无止境。在她看来,音乐是“用声音写就的诗、小说、戏剧”,像文学作品一样深刻。

室井摩耶子1945年开始职

业生涯,曾前往德国柏林深造,长期活跃于国际舞台,30多岁至50多岁期间在13个国家和地区举办演出,60岁回到日本后举办

多场音乐会。即便是现在,她每天仍坚持弹琴,有时兴之所至会在家里弹到凌晨两时。

(综合新华社)

