



长寿是自古以来每个人都追求的生活目标，古代君王为了长生不老，“向天再借五百年”，四处寻找灵丹妙药。然而，尽管人类无法让自己长生不老，但我们可以活得长寿健康。长寿有秘诀吗？长寿人究竟有哪些好的生活习惯？我们生活中应该怎么做才能延缓衰老，延年益寿？围绕这些，我们集纳了各方面的信息提供给您，希望对您有所帮助。 □蔡富根/文

长寿记录

116岁日本老妪田中力子被认定为世界最长寿老人



吉尼斯世界纪录2019年3月9日正式认定生活在日本福冈县福冈市的116岁老人田中力子为世界最长寿老人。

据日本媒体3月9日报道，吉尼斯世界纪录认证人员当天来到田中生活的老人院，向她颁发了证书。田中生于1903年，目前有5个孙子、8个曾孙。经吉尼斯世界纪录调查，田中以116岁零66天高龄被认定为世界最长寿老人，同时也是世界最长寿女性。此前世界最长寿纪录保持者、生活在日本横滨市的都千代于去年7月去世，享年117岁。田中加子的长寿秘诀中，其中一项就是保持好胃口，尤其喜食甜品、咖啡和碳酸饮料。早晨六点起床、晚上九点睡觉，白天做做数学题、练练书法，或是与工作人员下下黑白棋，田中加子的生活保持简单平静。

“世界最长寿夫妻”相加210岁

据外媒5月19日报道，世界上最长寿夫妻中的丈夫松本正雄因心力衰竭去世，享年108岁。

报道称，松本正雄和他的妻子年龄相加一共有210岁。从1937年结婚至今，松本正雄和妻子宫崎已经共同生活了81年又201天。两位老人一共养育了5个女儿，孩子们结婚之后又生了13个孙辈，现在松本家的重孙辈都有25人了。2018年，吉尼斯世界纪录确认这对夫妇是当时在世的最长寿夫妻。

长寿之城——上海，百岁寿星榜：百岁以上2281人，最高寿111岁

去年10月15日，上海市民政局公布了2018年上海市百岁寿星榜，当年111岁的徐素珍(女)成为上海最高寿的老人，101岁的费鹤年与100岁的徐曼倩成为上海最高寿夫妇。

上海是全国老龄化程度最深的城市，也是名副其实的长寿之城。根据长寿地区的代表性指标，即每10万人中有百岁及以上老年人超过7人，上海在2010年首次达到该指标，2017年该指标已达14.9人。在最新公布的寿星榜中，111岁的徐素珍成为上海最高寿老人。家属表示，老人性格开朗、心地善良，平时省吃俭用，但只要谁家有困难，她都会捐钱相助。在子女们看来，平时多孝敬，保持家庭和睦，也是老人的长寿秘诀。

长寿规律

5种习惯或延寿10年以上

健康生活方式的重要性怎么强调都不为过。哈佛大学研究人员的一项最新研究显示，5种生活习惯可能是让寿命延长10年以上的关键。

研究报告提到了5种与大幅延长寿命有关的行为，分别是：不吸烟、保持健康的身体质量指数、避免过量饮酒、进行中高强度的锻炼和坚持健康饮食。研究人员说，坚持所有这5种健康习惯与男性寿命延长12.2年和女性寿命延长14年具有相关性。

据称，在所有这些行为中，不使用烟草产品已经一次又一次地被证明是延年益寿的最有效方法——最起码能够避免早亡。让美国疾病控制和预防中心来解释一下到底是什么原因。该机构写道：“吸烟会导致癌症、心脏病、中风、肺病、糖尿病和慢性阻塞性肺疾病，后者包括肺气肿和慢性支气管炎。”多项大型分析研究显示，虽然与饮食和运动有关的其他习惯也显示出与长寿和健康的密切联系，但不吸烟仍然是避免早亡和延年益寿的最有效方法。

尽管人类做不到长生不老 但我们可以活得长寿健康

世界最长寿老人今年116岁 长寿老人有哪些健康秘诀？



要想活得好，不要吃太饱！钟南山教你长寿秘诀

在5月17日的美食与健康养生论坛上，中国工程院院士钟南山带来一场名为“养生之道，莫先于食”的讲座，揭示了饮食与长寿的秘密。

钟南山表示，长期饱食会导致大脑早衰。饱食还容易导致高血压、脂肪肝、糖尿病等“富贵病”。因此他建议，七八分饱最健康；若要身体安，三分饥和寒。

钟南山表示，合理膳食是健康的六大基石之一。

他建议杂粮代替精米白面、减少食用红肉、减少高果糖浆摄入，以降低动脉粥样硬化和肠道肿瘤的风险。

钟南山给出10种可以常吃的、抗疾病、增体能的健康食物：牛油果、大蒜、菠菜、黑巧克力、西兰花、柠檬、鲑鱼、薯类、豆类和核桃。

煲仔饭、老火靓汤、烧腊等有脂肪超标、嘌呤超标、盐分超标等问题，不建议大家吃得太多。

巴菲特“长寿秘诀”：每天喝5罐可乐 但绝不饮酒



前两天，“股神”巴菲特的“长寿秘诀”上了微博热搜。88岁的身体，每周吃3次麦当劳，一天5罐可乐……

《每日邮报》称，巴菲特不爱喝咖啡，但偏爱樱桃味的可乐，这样可以让他摄取所需的能量。

不过，巴菲特的“长寿秘诀”可不止这些，有一样东西，他绝对不

碰。报道称，尽管巴菲特的饮食含有高糖、高盐，但他从来不饮酒。

巴菲特对自己饮食十分自信，他认为吃垃圾饮食让他心情愉悦，从某种程度上来说还有益于保持健康。他透露，在做过相关调查后发现，死亡率最低的年龄是6岁，因此，“像6岁儿童一样饮食很安全。”

长寿因子

日本人平均寿命为84.2岁 习惯以鱼菜等低脂食品为主

据报道，2017年，日本90岁以上的老人数量就突破了200万大关。在日本冲绳县，更是居住着数百位年逾百龄的老人，这个地方也因此有了“长寿岛”的美誉。

另据世界卫生组织的统计数据，2018年日本人的平均寿命为84.2岁，其中男性的平均寿命为81.1岁，女性为87.1岁。

报道称，日本人的长寿与他们的饮食习惯

长寿国家有哪些长寿因子？

自19世纪70年代起，人类的寿命就在不断增加。1950年，人类的平均寿命不过46岁，但到了2018年，人类的平均寿命达72岁。

据世界卫生组织2018年发布的全球寿命排名，日本排名第一，平均寿命达84.2岁。排名前十的还有瑞士、西班牙、新加坡、法国、澳大利亚、加拿大、意大利、韩国、挪威。平均寿命80岁以上的国家为28个。

除日本外，排名前三的另外两个国家也有自己的“长寿因子”。

长寿新说

研究称可基于DNA评估预期寿命

英国爱丁堡大学2019年1月15日发布一项研究说，通过分析DNA(脱氧核糖核酸)信息，理论上有可能预测一个人比平均寿命活得更长还

食品种类越丰富寿命越长

日本一项新研究说，吃的食品种类越丰富，人的健康寿命越长。对相关数据的分析显示，总体上在食品多样性越高的国家和地区，人们健康寿命越长。

不无关系。日本人习惯以鱼、饭、菜等低脂食品为主食，而鱼富含欧米伽3脂肪酸，有利于心脏健康；其他的主要食物如豆腐、海藻和章鱼，也使得他们患某些癌症和动脉硬化的风险较低。

除此之外，日本的医疗卫生系统是世界上最完善的之一，政府为所有的医疗程序支付近70%费用，为低收入人群支付的比例高达90%。

瑞士人的长寿可能与他们的社区意识有关，他们认为孤单和孤独感是对健康有害的，因此他们都会有一个在需要时可以依赖的人。据称，瑞士每人每年能吃掉9公斤巧克力，而黑巧克力能够降低心脏病发作和中风的风险。

西班牙人保持长寿的秘诀主要在于他们的饮食作息。西班牙人传统的地中海饮食富含橄榄油、鱼和蔬菜，这可以降低患心脏病和高胆固醇的风险。在西班牙，下午2点至5点基本无人工作，这是他们吃午饭与休息的时间。

是更短。但也有观点指出，寿命还受到环境等其他因素影响。研究发现，对寿命影响最显著的是与心脏病等致命疾病相关的基因区域。

研究人员解释说，食品种类较少的話，人们摄取的营养容易不均衡。食品多样化不仅可以为人体提供充足的营养，也可能有助预防疾病。

长寿提示

想要延年益寿 饭后就做这些事

很多关注养生的人都知道，吃饭的时候不能狼吞虎咽，要细嚼慢咽，不能挑食，要饮食均衡，这样才有益于身体健康，甚至还能有助于长寿。其实饭后做这些事情对长寿也是很有影响的。

- 1. 饭后漱口：**饭后漱口可以把口腔内的残留物质清除干净，避免口腔细菌滋生，起到保护牙齿的效果。
- 2. 饭后轻按腹部：**饭后可以轻轻按摩腹部，以肚脐为中心顺时针或者逆时针进行按摩，可以加快人体肠道的蠕动，促进食物的消化。
- 3. 保持愉悦的心情：**饭后保持愉悦的心情可以促进肠胃蠕动，帮助食物的消化。
- 4. 饭后走一走：**饭后散步可以帮助肠胃蠕动，提高肠胃消化能力，降低患糖尿病的风险。但是饭后不能马上运动，需要半小时后再进行慢步运动。
- 5. 饭后喝杯水：**饭后喝杯温开水，有助于促进胃肠道的新陈代谢，降低肉类食物、酒对胃的危害。但饭后不要喝浓茶。

经常有这6种坏习惯 容易加速衰老

现代人由于快节奏工作和生活方式，会有很多对健康有害的坏习惯，很多生活习惯会引发炎症，加速衰老，让身体总是处于疲惫的状态。

注意，经常有这6种坏习惯，容易加速衰老！

- 1. 坐得时间太长**
在同一项研究中，每天坐6个小时的男性与坐的时间短的人相比，早死的可能性要高两成。
- 2. 服用某些药物，如抗焦虑药或抗组胺药**
最近的一项研究显示，某些类型的抗焦虑药可将阿尔茨海默病的风险提高50%以上。
- 3. 吃太多碳水化合物和加工食品**
太多碳水化合物和添加糖与体重增加、衰老和慢性疾病有关。
- 4. 睡得太少或睡得太**
睡眠不足会使患心律失常和癌症的几率增加。当然，睡眠太多对身体并不总是好事。
- 5. 缺乏维生素D**
维生素D是长寿的一个主要因素，对骨骼、甲状腺和睡眠也有好处，它影响成千上万的基因。
- 6. 压力过大**
过大的压力会增加促肾上腺皮质激素释放因子，从而导致食物不耐受。压力增加还会导致迷走神经张力降低，神经系统失控。

长寿方式

研究：健步如飞的人或能多活15年

走路是一种保持健康的运动方式。近日，一项最新发布的研究表明，一个人如果走路速度快，可能更长寿，甚至比走路慢的人的预期寿命多15年。

报道称，由英国莱斯特大学教授汤姆·亚次领导的研究人员，分析了英国生物银行2006年至2016年间平均年龄为52岁的474919人的数据，结果发现，健步如飞的女性预期寿命为86.7~87.8岁，走路快的男性预期寿命为85.2~86.8岁。

而走路慢的女性的预期寿命是72.4岁，男性是64.8岁。据悉，这项研究日前发表在《梅奥诊所会议录》杂志上。

研究表明，即使快速行走者严重超重，预期寿命仍比走路慢的人要高。研究人员认为，这是因为走路越快意味着运动越多，能在一定程度上保护行走者免受高血压、肥胖和不活动的影响。

但研究人员也表示，该研究只证明了走路快与预期寿命的相关性，并不能表明两者之间的因果关系。不过，这个研究可以帮助医生通过行走速度来粗略判断患者的总体健康状况。