

## 聚焦

## 百岁老人的健康密码

本报记者 魏 濛 文/图

山中常有千年松,世间难逢百岁人。百岁老人,是时光赐予我们的宝贵财富,他们见证了历史的变迁,拥有丰富的人生经验和智慧。百岁老人对于一个家庭来说是无价之宝,他们历经风雨,岁月悠长,为家族撑起一片天。百岁老人一生跌宕起伏,目睹岁月流转,穿越世纪风云,如今赶上盛世年华,岁月静好,他们尽情享受老有所依、老有所养、老有所乐的时光。

百岁老人是健康中国的生动体现,是人民生活幸福的重要标志。金秋十月,记者走访了3位百岁老人,探寻他们健康长寿的“秘诀”!老寿星们心态平和、规律作息、清淡饮食、家庭幸福和睦,儿孙孝顺有加,这朴素又实在的生活,让人恰似赴了一场“美好生活”之约!

## ◆心性豁达乐淘淘

对今年101岁高龄的曹思昌来说,乐观与自律是保持健康体魄、延年益寿的重要法宝,这两项生活原则,他坚持了一辈子。

10月15日,阳光明媚。在中心城区盐湖区税务局家属院百岁老人曹思昌家中,记者与他近距离接触,感受他的幸福生活,了解他的长寿密码。

眼前这位身穿深灰色毛衣外套、黑色裤子,精神矍铄、衣着整洁的老人,不说还真看不出是位101岁的百岁老人了。

他从房间内走出的步伐虽慢,却不需要旁人搀扶,边走边热情招呼记者赶紧坐下。尽管年过百岁,曹思昌思维清晰,视力尚好,说话中气十足,谈吐风趣。“父亲一生勤劳,心胸豁达,生活规律。”在曹思昌儿子曹文石眼中,父亲将“自律”二字贯穿一生。曹思昌老人的身体素质一直不错,也始终保持着规律的生活节奏,每天必须在固定时间起床、吃饭、学习,101岁高龄依然保持做事的习惯。

“我没啥烦恼,儿女很孝顺,生活幸福,每天心情很好。”老人说,生活中无论面对任何事情,都会抱着平和的心态,即使事情很麻烦,他也很少出现烦躁情绪,而是以乐观的心态去面对问题。在家人和邻里的眼里,曹思

昌老人是一个情绪稳定的人,做人做事从不计较得失,几乎没有和人起过争执,家人笑称,这或许就是他长寿的秘诀。

看报纸、写字是老人一直坚持不变的习惯。平常吃过早饭,他会来到卧室先看当天的《运城日报》《运城晚报》,了解运城的新鲜事,然后后写字,在自己的一片小天地里享受学习的快乐。

良好的生活习惯,是老人的另外一个长寿秘诀。老人一直保持着早睡早起的习惯,每天睡前按摩25分钟,三餐饮食规律。曹思昌老人日常饮食都很清淡,相较于肉食,他更喜欢吃蔬菜。“父亲的身体比我还硬朗,力所能及的事喜欢自己做。”曹文石说,今年老人101岁了,虽然现在行动不如以前,但生活基本还能自理,依旧喜欢走一走,找些事情做。“让我自己来,人不动要生锈”是老人挂在嘴边的一句话。

跨越一个世纪的漫长岁月,曹文石也见证了一个家庭的传承与发展。老人育有4儿1女,儿女们年纪大了,虽不在一起居住,但每天都会来老人住处,坐坐看看,和老人说说话。平日里,家里有什么事,不用老人吩咐,孩子们就会办妥。孙辈们也时常回来探望他,使老人享受着家人团聚的幸福与热闹。内心的幸福感与健康的生活习惯使得他在百岁高龄时还能保持不错的精神状态。对于自己的生活,曹思昌老人表示已经非常满意。关于对未来的期待,他说,“惟愿祖国昌盛,国泰民安。”

## ◆勤劳人生福满满

“十三能织素,十四学裁衣,十五弹箜篌,十六诵诗书。”《孔雀东南飞》里是如此形容知书达理、心灵手巧的女子。在家人眼中,高月清就是这样一位女性,年轻时靠自己一双巧手,纺纱织布做衣服,含辛茹苦养着一家子人。

一头银发,面容红润光泽,穿着干净利索……这是高月清这位百岁老人给人留下的第一印象。出生于1924年的高月清,育有4个女儿,一生波折不断,但依旧坚强乐观。她是个闲不住的人,非常勤劳,年轻时,独自一人兼顾工作、带娃、做家务。到现在,高月清依然会每天扫地、



▲曹思昌老人在看报纸。

擦桌子、收拾房间,做些自己力所能及的简单家务。高月清说,自己不喜欢干坐着,做点家务不仅能锻炼身体,心情也会变好。

老人最拿手、也是最感兴趣的,是做各种手工。年轻时,老人就特别擅长织布、刺绣。现在只要有要紧事,她手里的活儿就不停,从不嫌累,全程很专注,物我两忘,自得其乐。

高月清女儿廉政秋介绍,母亲生活朴素且十分自律,早上7点起床,晚上9点入睡,从不熬夜,也很注重饮食健康,不吃味厚油腻的食物。母亲为人热情,喜欢帮助人,从不谈论别人的闲话。一有时间,就专注做自己喜欢的事情,很享受这种“有事可做”的状态,觉得这是充实而有趣的生活。

现年100岁的高月清老人,如今在女儿的陪伴下生活得安稳舒适,每每提及自己的健康状况,她总会骄傲地说“我身体很好,我很少去医院哈!”

正如高月清老人所说,相比同龄人,她的身体算是硬朗,听力、视力都还正常,能自如地用本地方言和身边人交流,偶尔还能听懂年轻人的普通话,一说到她感兴趣的话题,她甚至还会兴奋地手舞足蹈。老人笑着说:“我现在衣食有余,儿孙孝顺,真的很幸福。”

## ◆生性乐观美滋滋

“妈,有客人来了,回来吧!”老人的儿子李浩运大声喊道。“我妈其他都挺好,就是耳朵稍稍有点背。”李浩运说。

暖暖的阳光下,生活在中心城区中城街道站前社区的海小妮老人此时正和街坊邻居聊天。

“我今年103岁啦!”当问及年龄时,海小妮高兴地回答。即便已是103岁高龄,她依旧思路清晰,对答如流:“我现在生活完全能够自理,身体还硬得很呢!”

“母亲勤劳、干净了一辈子,闲不住。”李浩运向记者介绍道,“日常家务她总是亲力亲为,平时我们过来想给她洗衣服,她总是不让,到现在都还坚持自己洗衣服。”

“老母亲身体健康,就是我们这些做儿女的福气。”谈及老人的长寿秘诀,李浩运认为母亲的长寿归功于生活作息规律的好习惯。她一般每天早上6点起床,吃过早饭后干些家务活,有时也看看儿电视,每天中午必须午睡,晚上9点前睡觉,几十年如一日。

作为一名长寿的长者,海小妮平时自然也免不了被人请教养生的秘诀。老人说,自己能

保持健康的状态,首先是百年如一日保持恬淡心态,平生不喜和人争抢利益;其次则是时常闲不住,勤劳生活。

“我年轻时,也经历了很多的苦难和挫折,但从不将这些事儿放在心上,努力保持积极乐观的心态,就扛过去啦。”记者注意到,老人在对话时,总是保持着微笑。她乐观的心态、睿智的思维特别感染人。海小妮老人说:“我现在的‘任务’是,每天保持好心情,开心过好每一天,见证和享受越来越好的生活!”

## 记者手记

每位百岁老人  
都是一本厚厚的书

俗话说,家有一老,如有一宝。百岁老人们,不仅是家庭中的瑰宝,更是这座城市最珍贵的宝藏。百岁老人们见证了历史变迁和时代变革,悠悠岁月,脸上刻下时光的痕迹,同时赋予了他们丰富的人生智慧以及面对命运的豁达坦然。他们是城市变迁的见证者,是时代更迭的见证者,也是如今幸福生活的亲历者。

年高而不老,寿高而不衰。百岁老人被称为“人瑞”,不仅表达了对老人的敬重,也暗含拥有百岁老人预示着家庭的和睦幸福、社会的和谐平安。在采访了多位百岁老人后,记者发现,这份福气似乎有迹可循。

他们热爱生活,无论是饱经沧桑还是平淡一生,他们都始终热爱着身边的一切,热爱着眼下的生活。面对苦难,他们选择勇往直前;面对孤独,他们选择创造精彩,他们没有一步登天的超能力,但拥有直面一切的勇气与决心。

每一位百岁老人都是一本厚厚的书,与他们交谈,如同翻过一张张泛黄而又坚韧的书页,纸上的文字娓娓道来,书中的故事余韵悠长。从这本书中,你可以读到一代人的生命轨迹,读到我们从未见过的传奇风景,读到那些淡去的过往和时代的印记。

他们也曾是孩童、曾是少年,也曾经历懵懂热血、生离死别,他们用一生书写时代。百年人生,老人们云淡风轻地度过。这些可爱的老人们,经历了先苦后甜的人生,也见证过更多的历史。即便过了朝晖之年,依然面带明月的笑容,像是在朝气蓬勃地宣告着:100岁的我们,正年轻!在他们通透乐观的生活态度面前,岁月也败下阵来。

## 资讯

盐湖区医疗集团开展  
健康义诊

本报讯(记者 吴娜)近日,盐湖区医疗集团30余名医务人员及红手环志愿者服务队,走进盐湖区社会福利服务中心、金井乡大井村、禹香苑等地开展健康义诊活动,给群众送上健康“大礼包”。

活动现场,前来咨询的群众络绎不绝,该医疗集团老年内分泌风湿免疫科、神经内科、心内科、中医科等科室的专家为群众提供了全面而细致的健康咨询,耐心普及健康科普知识,为大家免费测量血压、血糖,并教大家快速识别脑卒中、高血压、糖尿病等。同时,专家们还对老年人的健康饮食、日常起居活动等进行了科学指导和建议。

据悉,此次活动共发放健康教育宣传资料500余份,服务群众200余人。该医疗集团相关负责人表示,此次健康义诊系列活动,有助于让群众更加了解自己的身体状况,提高他们的健康意识,增强他们对一些常见病、多发病的了解,做到早发现、早治疗。

河津市人民医院举办  
重症患者急救标准规范竞赛

本报讯(记者 乔植)近日,河津市人民医院举办重症患者急救标准规范竞赛活动,旨在进一步巩固提升重症救治能力与急救技能,促进重症医学事业高质量发展。

此次竞赛,模拟突发室颤患者救治全过程,分5组进行竞赛,内容包括心肺复苏、电除颤、气管插管、呼吸机使用、心肺复苏仪使用等重症医学相关技能。竞赛中,参赛人员沉着应对,动作迅速,小组成员分工明确、配合默契,抢救过程忙而不乱,充分展现了重症医学学科医护人员在紧急情况下出色的应变能力和专业的技能素养,展示了良好的团队协作精神和应急处置能力。

此次技能竞赛活动不仅是对重症医学科医护人员急救能力的一次全面检阅,更是提高医疗服务质量、保障人民群众生命安全的重要举措。重症医学科将以此次竞赛为契机,进一步加强重症专业技能训练,全面提升医院重症救治能力,为人民群众提供更加专业、优质、安全的重症医疗服务。

万荣县里望卫生院开展  
心理健康义诊

本报讯(记者 魏濛)近日,万荣县医疗集团里望卫生院开展了以“共建共治共享,同心健心安心”为主题的心理健康宣教及义诊活动,旨在普及心理健康和精神卫生知识,提高公众对心理问题的认识,并引导大家采取科学方式应对心理困扰。

活动现场,该院医务人员为前来义诊的村民深入浅出地讲解了心理健康的重要性,以及常见心理问题的识别和应对方法。同时为村民提供心理健康咨询、心理疏导等服务。针对精神障碍患者,该院医务人员还给予了专业的健康教育、用药康复指导等。

此次活动得到了村民的积极响应和广泛好评。大家纷纷表示,通过活动学到了很多心理健康知识,对心理问题有了更深入的认识。同时,义诊活动也为他们提供了便捷的医疗服务,解决了实际困难。今后该院将继续加强心理健康和精神卫生工作,为村民提供更多优质的医疗服务,共同推动心理健康事业的发展。

## 生活垃圾减量小妙招

**学习、办公环境** 纸张双面书写、双面打印;尽量不用一次性签字笔、圆珠笔;使用再生产品,比如再生纸及再生纸制品;尽量使用可重复使用的杯子,不使用一次性杯子;尽量运用互联网、局域网进行电子化工作,开展无纸化办公。

**就餐环境** 在外就餐要适量点餐,合理搭配;剩菜要打包带走,减少浪费;食用自助餐时要按需自取,避免食物浪费;使用可重复使用的餐具,尽量不使用一次性餐具和纸巾。

**购物环境** 购物时自带环保袋,不用塑料袋;购买可重复使用的耐用品,尽量不买一次性用品;购买并使用有中国环境标志、循环再生标志和中国节能认证标志的商品。

**旅游环境** 旅游者自带可重复使用的杯子、洗漱用品;旅游过程中应将各种垃圾分类收集和投放,不要随手丢弃。

**家庭生活环境** 把不用的衣服等物品进行捐赠;分出可回收物品单独存放,并变卖给废品回收站;尽量使用可重复使用的耐用品(如充电式电池等),避免使用一次性用品等。 王玉聪

## 聚焦城市生活垃圾分类

本版责编 魏 濛 校对 李静坤 美编 冯满楠

►高月清老人(右一)百岁生日宴照。(资料图片)



▲海小妮老人在收拾床铺。



## 做好骑行前后的准备工作

## 骑行前的准备工作

骑行前,应根据自己的需求,选择不同的自行车车型和护具,以及必备的运动用品。

**车型** 自行车车型的“主流”是公路车和山地车。山地车有不错的避震效果,操控简单,对路面的适应性强。公路车速度快,车身轻巧。可以根据不同的需求选择合适车型。

**装备** 骑行的必需装备主要有头盔、护膝、护肘、手套,以及骑行服、水杯等。头盔应该尺寸合适,具有良好的通风设计,并符合相关安全认证标准。护膝、护肘和手套应该耐磨、缓冲性好、透气性强,且不影响关节活动。可以根据骑行的时间和频率,选择不同的骑行服,只要自我感觉舒适便可。带好运动水杯和能量棒,方便及时补充体力。

**热身** 出发前,要对肩、肘、腕等关节进行热身运动,拉伸四肢肌肉,如下肢臀肌、大腿及小腿肌肉等,促进关节滑液分泌,增加肌肉弹性,降低运动过程中关节和肌肉的损伤风险。

**骑行姿势** 学习标准的骑行姿势可以提升

高运动收益,降低受伤风险。正确的骑行姿势:上半身微微前倾,头部稍倾斜前伸;双臂自然弯曲,降低身体重心;双手轻而有力地握住把,臀部坐稳。

## 骑行后的身体恢复

骑行结束后,人们可以通过综合放松、休息和调整饮食结构等方式促进身体恢复。

骑行后的肌肉拉伸非常重要,建议每个部位拉伸15秒左右,一个部位拉伸3次,达到放松肌肉、缓解疲劳的目的。在运动后24小时内局部冷敷,可以降低肌肉的酸痛感;24小时后局部热敷,可以促进血液循环,缓解肌肉酸痛。

由于骑行过程中会大量出汗,骑行者需要及时补充水分或运动饮料,维持身体内的电解质平衡。骑行结束后,要根据身体状况及时补充碳水化合物和蛋白质,促进身体机能的恢复。骑行后第二天,可以适当散步,促进血液循环,缓解肌肉酸痛感,加速身体恢复。 陈秀超



## 健康科普

## 莫生气,小心气出七种病

**气得心口疼——心肌缺氧** 心率加快、血压上升。我们有时生气会出现满脸通红、大脑嗡嗡作响的情况,这是因为生气使得大量血液冲向大脑和面部,而这也导致了供给心脏的血液骤减,从而容易引起心肌缺血的情况。

**气得呼吸困难——肺泡扩张** 有时人会被气得呼吸困难,肺部由于过度换气导致肺泡不停扩张且无法及时收缩,容易使肺过度劳累,长此以往容易诱发气逆、气喘等问题,对肺的伤害极大,因此生气时要及时做深呼吸调整自己。

**气得肝疼——肝脏受损** 人生气的时候会分泌一种叫儿茶酚胺的物质,它会造造成血液和肝细胞内毒素增加,我们总是听别人说气得肝疼就是这样造成的了。

**气得毒素增多——皮肤受损** 当人生气时血液大量涌向脸部,这时血液中氧气减少,毒素增多。而毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的炎症,从而出现色斑、干燥问题,所以,生气会变老是真的。

**气得大脑空白——加速大脑衰老** 生气也是一件费脑的事,当我们生气时血液会大量涌至大脑,使脑血管压力增加,而此时血液中的毒素含量又多,会加速大脑衰竭。若是患有脑血管疾病的人,生气则容易引发脑溢血,危及生命。

**气得吃不下饭——肠胃功能紊乱** 当人在生气时,交感神经会开始兴奋,并直接作用在心脏和血管,导致肠胃的血流量减少,蠕动减缓,食欲下降,严重时还可引起胃溃疡。所以,人在生气时容易吃不下饭。

**气得浑身难受——内分泌系统紊乱** 生气会导致内分泌系统紊乱,使甲状腺分泌的激素过多。甲状腺是身体中参与新陈代谢的重要器官,当人在生气时若感到热血沸腾,就是甲状腺受到了刺激,久而久之容易引发甲亢。

生气时大量分泌皮质醇,皮质醇会导致与人体组织修复相关的两种免疫细胞减少,降低皮肤愈合速度。

赵永强