

# 心态平和 膳食合理 活动多样 百岁老人健康长寿存在三个特征

“在全球范围内,从2021年到2050年,65岁以上的人口将从7.6亿增加到16亿,占比将从9.6%上升到16.5%;80岁以上的人口将从1.5亿增加到4.6亿,占比将从2%上升到4.7%。”近日,北京大学健康老龄与发展研究中心主任雷晓燕在中国老年健康调查第九次调查数据发布会上介绍了这样一组人口变化数据预测。

中国老年健康调查是由北京大学健康老龄团队牵头组织的交叉学科研究项目,项目自1998年启动,已持续25年,进行了9次调查,累计入户访问13.6万老年人。

调查范围不仅包括老人家庭结构与居住安排、婚姻状态、健康、社会经济特征、家庭住房养老、家庭金融养老储备等信息,还收集了尿液、唾液等生物样本,以研究生物标志物对健康长寿的影响。

据中国人口与发展研究中心副主任张许颖介绍,调查中发现,百岁老人存在三个特征:一是心态平和,遇事想得开;二是膳食合理,多样且均衡;三是活动多样,积极参与益智类活动。



资料片

调查显示,百岁老人“遇事想不开或很想不开”的比例仅有1.7%,超过90%的百岁老人遇事想得开。同时,42%的百岁老人仍每天看电视,6.7%的百岁老人看报纸,4%的百岁老人打麻将,1.3%的百岁老人在使用智能手机。而在智能终端的使用上,调查发现,一半以上的65岁到69

岁的老人在使用智能手机。

此外,调查还发现,高龄老人的生活满意度很高。统计数据发现,只有2.3%的老人认为当前生活不好。近八成的老人与家人共同居住,家庭成员其实是老人的主要照顾者。80岁以前,主要是配偶相互照顾;80岁以后,配偶照顾的比例大幅度下降,主

要照顾者是孙子辈,保姆或养老机构照顾的比例仅为5%。

中国疾病预防控制中心环境所流行病学室副主任吕跃斌在发布会上介绍了中国老年健康调查第九次调查中8个长寿地区(湖南麻阳、江苏如东、山东莱州、河南夏邑、湖北钟祥、广西永福、海南澄迈、四川都江堰)的调查情况。调查发现,血压、血脂升高并未明显增加百岁老人的死亡风险。

在对8个长寿地区的调研中,总共调查了3139人,其中百岁老人558人,90多岁的668人,80多岁的809人,65岁到79岁的1104人。从性别上来看,百岁老人中男性只有94人,女性有464人,比例为1:5。

“高龄老人是一个非常特殊的人群,经过了很严格的自然选

择淘汰机制,他们的生物医学指标和健康规律可能都是不一样的。”吕跃斌介绍,调查还发现了血脂悖论、肥胖悖论,即高龄老人血脂并不是越低越好,也不是胖了就不好。处在血脂升高边缘的以及稍胖的高龄老人不但死亡风险会降低,而且认知能力下降的风险和失能的风险也会降低。

吕跃斌表示:“处于超重或者轻度肥胖状态的高龄老人死亡风险反而是最低的,这些人不仅具有较低的心血管死亡风险,还具有较低的非心血管病死亡风险。对血压,我们也发现了一个比较有意思的现象——血压的风险最低点在129毫米汞柱左右。低于107毫米汞柱,非心血管死亡风险是增加的;高于154毫米汞柱,心血管死亡风险是增加的。”

对于老年人是否需要补充维生素D的争议,吕跃斌表示,维生素D的缺乏并不是一个自然老化的过程,维生素D的缺乏确实可以增加日常活动能力损伤的风险,补充维生素D或许可以降低失能的风险。

据经济观察报

## 斜阳照半坡

白玉江

我喜欢爬山,是当年在燕山深处的军营里养成的习惯。

生在沧州的我长到20多岁从没见过山,来到这峰峦叠嶂、沟壑纵横的群山中,抬头是山,抬脚还是山。早晨出操练习爬山,紧急集合比赛爬山,爬山成了部队野营拉练、战备演习的必修课。我尤其爱在周日午后,斜阳照半坡时爬山。

凉意渐浓的秋风中,抖落一身疲惫,走出营房,望望远处洒满阳光的山坡,踏上本没有路的路,奔向那片晃眼的青松,脚下的山花笑迎围观,惊飞的山鸡展翅引路,远处的风景招手致意,热情的风儿助推脚步……斜阳照耀的山坡,一步一景,令我常常驻足观赏,浮想联翩。“赤橙黄绿青蓝紫,谁持彩练当空舞?雨后复斜阳,关山阵阵苍。当年鏖战急,弹洞前村壁。装点此关山,今朝更好看。”“江山如此多娇,引无数英雄竞折腰。”“萧瑟秋风今又是,换了人间。”毛主席的这些诗句由景入情,情景交融,撼人心魄。

由此我想,这大山的四季变化似也如此。春光里,漫山遍野生机勃勃,嫩芽吐绿,所有植被渐次旧貌换新颜,枝枝蔓蔓跃跃欲试,在天地大舞台尽情展示其风采。秋阳下,一道光线将山分成两半,坡下边晨露还粘着叶片,似泪珠连连,不忍离去。而坡上的山花纷纷戴冠结籽,小草也不再张扬,松涛欢呼着,松果落地,鹰隼俯冲抓起猎物飞向远方,山头像闪光的盔甲越发明亮。

我爱这秋日斜阳照半坡,柔和的阳光、灵动的山峦,飘落的树叶飞扑到山的胸前,沉甸甸的深谷载满官兵诗话,山泉一路高歌低吟,养护着群山……

人这一生也像在阳光下爬山。按年龄划分阶段,步入老年之前即在一步步上坡,蹒跚学步,筑梦争先,拖家带口,爬坡过坎,吸氧充电,意志更坚,登高望远,眼界渐宽……屡现生命亮点。而步入老年门槛,又像这秋日斜阳照半坡时。风雨中一路走来,满目赤橙黄绿青蓝紫,多彩的过往在脑海交融。有闪光的泪花,有开怀的笑颜……



图话夕阳

4月12日下午,沧县关心下一代工作委员会“五老团队”的老教师杨福才和他的老伴龚俊香,组织沧县捷地回族小学部分师生参观了大运河捷地御碑苑、减河闸;他娓娓而谈,为大家讲述了身边的大运河文化,让大家开阔了眼界,增长了见识。

关宏伟 摄

## 听母亲说“废话”

董国宾

年少时,我厌烦了母亲喋喋不休的唠叨,母亲只要一开口,我就朝她翻白眼。“做作业可不能有半点马虎,在外不能惹人厌,上学路上要注意往来车辆……”整天这样没完没了,哪个孩子不认为是废话?

母亲一连串的“废话”,始终萦绕在我的记忆中,但我又时刻想念远方的母亲。那一次,母亲从乡下来城里小住。我到家时,母亲正扯着妻子的袖口说:“今后买衣服要买结实的,瞧这衣袖,这么薄,风一吹就能吹出个洞来。”妻子明明知道母亲这一番话起不到任何作用,却依然坐在那里,边听边朝母亲点头。我走过去唤了一声“妈”,把买来的糕点和牛奶往母亲面前一放,亲热地说:“妈,孝敬您的。”母亲忙起身,像从前一样珍惜地抚摸着我的头。

第二天,妻子照例坐下来听母亲说话。尽管母亲所说的内容尽人皆知,可

是从妻子的表情上看,母亲的话一点也不多余。母亲说:“做事要认真,心要细。说话不能太随意,不能不知轻重。去商场买东西,不能瞧上一眼就买,要多想想实用不实用。”我在一旁悄悄拉了妻子一下,想让她走开,妻子却瞪了我一眼,继续当一名忠实的倾听者。妻子的态度让我悟得:坐下来听母亲说“废话”,深藏着一番含义。

这一天是个艳阳天,白亮亮的阳光照在楼顶上,客厅也照进一束暖阳,室内一片温馨。我突然作出一个决定:全家人一起听母亲说“废话”,且必须耐心听,用心揣摩,必须让母亲高兴,让她把想说的话全说出来。

全家人刚落座,母亲就打开了话匣子。母亲先说老家的家事,说邻里之间和睦相处,还说庄稼的长势和蔬菜行情。接下来,母亲开始说那些说过很多遍的

话。母亲瞧着成长中的小孙子,又重复地说:“一定要好好学习,好好努力,长大做个好人,做个有本事的人。”然后,母亲乐此不疲地告诫我:“在单位,与同事好好相处,多帮助别人。”

这样的话,记不得母亲反复说过多少遍了,这次我却入了心,看着母亲直点头。我看得出母亲多么喜悦,看得出她从心底感到自己对儿女还有价值。

母亲的教导,很快被我运用在工作中。我调到一个新单位不久,因相互之间缺乏了解,我与一位同事产生了点矛盾。母亲告诫我的话语,猛然止住了我的火暴脾气。我挑选了一盆造型奇美的盆栽,送给那位同事。他很是感激,隔阂顷刻之间化为乌有。

我时常想起母亲的“废话”,那是母亲由心底而生的叮咛,是母亲对子女无限的爱。