

百岁老寿星也有“二八现象”

南京 208 位百岁老人中男性不到两成

快报讯(记者 项风华) 1985年,南京的百岁老人只有4个。如今,20多年过去,南京的百岁老人已超过了200人,其中年龄最大的更是达到了112岁,跨越了三个世纪。昨天,南京市老龄委相关负责人表示:经济物质水平的进步、医疗技术的提高都是让南京人越来越长寿的重要原因。记者采访时发现,虽然20年来南京百岁老人的总数提高不少,但其中男性市民仍然不多。

截至2008年9月底,南京共有208位百岁老人,比2007年增加79人。其中女性为172名,占百岁老人的82%;男性36名,占百岁老人的18%。全市百岁老人最多的区为鼓楼区,现有39

名。年龄最大的胡家芝,1897年2月出生的她已经跨越了3个世纪。南京的男寿星是1900年出生的郑集。

记者发现,80岁以上的人群中,男女比例大概是三七开;90岁以上的,则会呈现“二八现象”;超过100岁的,男性连20%都达不到,而且这种趋势会随着年龄的逐渐增长表现得更加突出。那究竟是什么原因让男女的长寿人群比例产生如此大的差异呢?记者采访发现,被列为长寿人群的女性多出生在1900年—1920年前后,出于当时的社会环境,她们中的绝大多数没念过什么书,成家后在家里一直担当着家庭妇女的角色,适度的压力及体力劳动、豁达的胸怀、常

在邻里间交流想法等被认为是长寿的主要原因,而同时期的男性则主要承担着全家人的支出,要么从事重体力劳动,要么从事过度的脑力劳动。不少男性年纪大了,人也变得很倔强、很孤僻,甚至很少活动,一旦生病,也总是挺着,实在挺不过去了,才会去看病。而女性则不一样,不少女性年纪越大,和家人的关系越融洽,有点小毛小病的,也愿意说出来,这样就得到了及时的治疗。

记者还了解到,从今年1月起,全市百岁老人长寿补贴标准由原来的每人每月150元提高到每人每月200元。各区可以选择在老人节期间或是春节前一次性发放补贴。



胡家芝:我天天笑可以活到二三百岁。快报记者 赵杰 摄

112岁老寿星像姑娘一样爱拍照

在南京,她是绝对的寿星,不过,她的心态却很年轻,爱漂亮,爱拍照,整天乐呵呵的。昨天,胡家芝老人的大儿子、88岁的袁振藻告诉记者,今年2月份刚过完112岁生日的妈妈,除了耳朵不怎么听见、行动不太方便外,身体依然健康,精神很好,今年8月还特地为奥运剪了一张作品。

爱漂亮爱拍照片

“你们是谁啊?”这是胡家芝老人看到记者的第一句话,“别看她年纪大了,思维可清晰了,看到陌生人,都会问一问。”袁振藻解释说,临近重阳节这几天,每天都有很多人来看望她,所以她都好奇地问。

“你是南京的老寿星,记者来看你,给你拍照片,登报纸!”袁振藻凑在胡家芝的耳朵边大声喊道。此时,原本全身放松靠在椅子上的老人,突然精神抖擞起来,看见照相机举起来的时候,她还下意识地拉了拉领口,笑得合不拢嘴。随即,她可能意识到露出的仅剩的一颗牙似乎不太好看,于是又抿着嘴笑了

起来。老人爱漂亮的举动,把在场的人都逗乐了。“妈妈很喜欢拍照,这么多年了,有好多报纸、电视台的记者都采访过她,她就像明星一样,习惯了闪光灯。”

长寿秘诀:天天笑呵呵

“妈妈年轻时身体并不好,我小时候亲眼见到她肠胃病发作时,躺在那里用手掌按摩肚子。”袁振藻说,现在她成了健康之星,最重要的是有一个好的心态,即使遇到不顺心的事也能心平气和。“文革”期间干部下放,她随他这个大儿子在淮安的农村住了三四年,回南京后还常回忆当时的情形,说“那时种了许多胡萝卜,自己吃不完还送给村里的人吃,我眼睛这么好,就是因为胡萝卜吃得多了”。老人常挂在嘴边的一句话是:“笑一笑十年少,我天天笑可以活到二三百岁了。”

虽然现在年纪大了,但是老人几乎每天都要拿着放大镜看报纸。“我记得妈妈有一次看了《参考消息》,问我‘你知道现在报纸上主要讲什么?’不等我回答,又说‘就是要节约,不要浪费’。

想不到她思维还这么灵敏。”袁振藻说。

不吃零食和补品

很多人以为,年纪大了,应该吃点补品,但是胡家芝老人却不一样。“妈妈不喜欢零食,也不吃补品,亲友送来的人参等往往又转送给别人。”袁振藻说,她一般晚上九点以后睡觉,早上七八点钟起床,先喝一碗淡盐开水,说这可以健胃明目,润肠通便,如今已经坚持了好几十年。近20年来,她的早餐很丰盛,一般是燕麦片蛋花羹再加点个枸杞子或红枣或芝麻核桃粉,用一匙蜂蜜拌匀了吃。中餐则随家人一起吃,常吃有青菜、萝卜、排骨肉、鲈鱼等。她还很爱干净,年纪这么大了还早晚洗两次脸,洗澡冬季每周一次,夏季两天一次,每天晚上睡觉前,还要做几下摆手的动作。此外,剪纸是她的最爱,她经常是一把小剪刀在手,边想边创作,在这个过程中,她不仅动了手、眼、脑,还把自己的美好祝愿通过精心设计和创作体现在一幅幅剪纸作品上。

快报记者 项风华

中国寿星:121岁

快报讯(记者 项风华) 首届“中国十大寿星排行榜”昨天在中国长寿之乡如皋揭晓,首届中国十大寿星,平均年龄是117.1岁,都是跨越了三个世纪的历史见证人。十大寿星居于榜首的是新疆喀什萨迪克·萨伍提,维吾尔族人,生于1887年8月9日,今年121岁。最大女寿星为新疆乌鲁木齐的买合甫·孜汗,维吾尔族人,生于1890年6月15日,今年118岁。

江苏徐州沛县的吴永哲老人,出生于1897年1月10日,位于中国十大男寿星排行榜第9名。

十大寿星长寿秘诀

- 一 心态平和,顺其自然,不苛求,不攀比,不埋怨;
- 二 生活规律,喜欢劳动,定时作息;
- 三 心地善良,待人宽厚,乐于助人;
- 四 家庭和睦,子女孝顺;
- 五 远离喧嚣,环境幽雅,居室简单,大多数寿星居住在农村砖瓦或土木平房。

世界最长寿教授将开博 向快报读者公开冬季食谱

快报讯(记者 黄艳) 清晨五点,郑集准时起床,接着就开始用带子按摩全身,做自己发明的“寿带操”。这位109岁的世界最长寿教授,萌生了新的想法——开博客,把自己的长寿经验通过网络向世界传播。

今年五月初,新书《鉴证长寿:百岁教授的养生经》出版后,南京大学老教授郑集又开始忙碌起来。“我非常关注家乡,忧心灾区人民。”当四川大地震的消息传来,老人整理了自己这109年里屡次遭遇灾难、屡次战胜灾难的体会,和奥运冠军一起通过心灵救灾书《从心开始》把爱传递到灾区。老人写作也没停止,最近的一篇论文《和谐乃和谐健康 养生先养心》在中国首届老年心理关爱会议的200篇论文中被评为一等奖。“接下来我还要开博客,已经准备了五六十篇文章。”郑老很跟得上时代,今年已从教整整80年了,他还想赶回时髦当一当网络教师。

“现在年轻人流行减肥,我年轻的时候很好看的,用现在的话来说就是帅和酷,我体重一直保持在110斤左右,长寿也长瘦。因为我坚持每餐8成饱,从不乱吃乱玩。”郑老这番话可不是说说而已。至今他坚持每天五点起床,晚上9:30休息,从来不变。一日三餐都事先订好食谱,荤素搭配,没有特别的忌口,但绝不暴饮暴食,不服用保健品。用自己的长带子按摩,已经坚持80多年。进入秋季,天气渐渐凉了,不少老年人都担心自己的身体。郑老早早搭配好了冬天的三餐食谱,还拿出来和快报读者一起分享,有兴趣的读者可登录江苏都市网(www.js.cn)下载。

虽然自己已是109岁高龄,但郑老生活有目标,活得积极乐观。有人慕名上门,学做操、学养生,老人热情接待。逢到重大节日,平常穿便服的老人必定西装领带打扮得非常隆重。

伊缘 eyuan.js.cn

江苏都市网伊缘频道是一个面向江苏地区白领的专业婚恋服务平台, 这里有最浪漫的系列活动, 最安全的资料保密系统以及最人性化的会员沟通服务。

在伊缘您可以

- ♥ 参加南京地区名企专场交友会
- ♥ 每周末与都市白领“闪约8分钟”
- ♥ 或者来一场浪漫而又神秘的“六人晚餐”
- ♥ 除此之外, 伊缘还将组织旅游交友, 杀人游戏等一系列浪漫有趣的主题活动。

制造浪漫事件, 邂逅完美爱情, 伊缘正在上演...

咨询电话: 025-84783681 QQ: 954888467

MSN: jsyiyuan@126.com

本频道现招聘专业婚恋顾问, 如有意向, 欢迎来电咨询。

报名地点: 洪武北路55号置地广场1楼江苏都市网客服中心

