

## 2585 人小镇“出产”300 位百岁老人的秘密

早在2015年,地中海沿岸的意大利奇伦托地区就吸引了科学家们的注意,这里的百岁老人比例远超全球平均水平,当地人口为2585人,其中约300人年龄在100岁以上。而根据联合国《世界人口展望2022》,2020年全球平均百岁老人比例为7.4人/每10万人。是什么让这个小镇的居民如此长寿?

值得一提的是,当地90%的百岁老人都遵循地中海饮食,这一习惯在长寿中起到了重要作用,因为其改善血管微循环有积极影响。

小镇老人患老年痴呆、帕金森病等与年龄相关疾病的风险较低。这是因为各项

机能优势相互配合,增强了抵抗力,让他们高龄时仍保持较好的认知和身体功能,从而促进了长寿。

北京老年医院全科医学科主任李钦云表示,虽然身体机能方面的优势难以复制,但我国老人可从以下几方面借鉴他们的长寿经验。

饮食上,可以参考地中海饮食,多吃新鲜蔬菜水果、全谷类食物,以橄榄油为主,减少红肉摄入,能补充维生素、矿物质、膳食纤维以及不饱和脂肪酸等营养成分。其中,维生素和抗氧化物质能有效清除体内自由基,减缓细胞衰老;膳食纤维有助维持肠道健康;不饱和脂肪酸对心血管健康有益,可降低血脂、减少血

栓形成。

运动方面,规律运动好处多。意大利小镇的不少高龄居民仍保持日常劳作,如种菜、钓鱼、散步或打理花园,可以增强肌肉力量、提高关节灵活性、改善身体协调性和反应能力,进而降低跌倒风险,预防身体机能衰退。

李钦云建议,老人选择散步、太极拳、慢跑等有氧运动,每天30分钟以上,每周5至7天。身体状况较好的老人,可以适当增加一些力量训练,比如用轻量级哑铃进行简单的手臂锻炼,或进行靠墙深蹲等练习,增强肌肉力量,提升骨骼密度。但运动时要注意循序渐进,避免过度疲劳和受伤。

积极社交与情感支持也

很重要。紧密的家庭和社区关系,为这个意大利小镇的老人提供了良好的情感依托。

李钦云建议,老人要注重情绪调节,培养书法、绘画、下棋、唱歌、跳舞等兴趣爱好,丰富精神生活,积极参与社交活动。

研究还发现,当地老人保持着和谐的性生活,这可能也是他们长寿的秘诀之一。男性在老年时期保持适当频率的性生活,在一定程度上有助预防前列腺癌;对女性而言,则有利于促进血液循环和阴道健康。在心理层面,性生活可帮助老人缓解压力和焦虑,伴侣在亲密接触中的相互接纳,能够缓解衰老引发的身体焦虑,重建自我价值认同。

(摘自《生命时报》吴淑敏/文)

### “养生四宝”各有擅长

**握固,固护元气之根** 操作方法是:双手拇指内扣于无名指指根处,其余四指握住拇指,力度适中,持久为佳。行走、静坐、休息时皆可练习。拇指根部为手太阴肺经的鱼际穴区域,四指握其上,有助于收敛、固护人体宝贵的精气神,减少耗散,尤其对肾气不足导致的腰膝酸软、精神疲惫有益。握固还体现了中医理论的“肝主握”思想,经常锻炼有助养肝。

**叩齿,强健肾气之表** 操作方法是:口唇轻闭,上下牙齿规律、轻柔叩击,发出“咯咯”声。每次做36下,以清晨、睡前两

个时间段为佳。肾主骨,齿为骨之余,叩齿直接振动牙根及颌骨,能激发肾气、强健骨骼,肾气充盈则牙齿坚固、咀嚼有力。从现代医学角度看,叩齿能增强牙周组织血液循环,锻炼咀嚼肌群,维护牙齿稳固,对预防牙齿松动、牙龈萎缩有积极作用。

**咽津,灌溉脏腑之田** 操作方法是:舌在口腔内轻柔搅动,待津液满口,分三次缓慢咽下,想象将其送至脐下丹田。咽津随时可做,尤以叩齿后津液增多时为佳。唾液被中医誉为“金津玉液”,是由肾精所化,经脾胃运化而成。咽下此津液能回补肾

精,并直接滋养脾胃、润泽五脏六腑,对阴虚火旺导致的口干咽燥、虚烦失眠有缓解作用。现代医学认为唾液中含有多种酶(如淀粉酶)、免疫物质(如溶菌酶)、生长因子等,吞咽唾液不仅帮助消化,更有助于保护消化道黏膜、调节口腔微环境。

**鸣天鼓,醒脑通窍之功** 操作方法是:双手掌心紧捂双耳,十指抱于后脑,食指叠压于中指之上,稍用力,下滑弹击后脑勺(风池穴附近),耳中可闻“咚咚”如鼓之声。建议弹击24或36下,晨起、疲劳时操作为佳。

(摘自《老年日报》王彤/文)

### 老人要学会「享老」

“享老”,顾名思义就是享受老年幸福生活。老年人打拼了一辈子,辛苦了一辈子,退休之后,就该学会生活,学会安享晚年,颐养天年。一些老人,在身体比较健康的情况下,绝对是人生的黄金时期。这个时期,个人的财富、资源、智慧及生活自由度都达到顶峰,堪称是优势群体,尤其50岁到80岁的30年,甚至更长时间,可以称为人生的第二春。享受这美好的“第二春”,对生活始终如一的热爱,就是我们所说的“享老”。

首先,要学会“储蓄健康”。在吃方面要适当“大方一点”,吃好吃精吃健康。

其次,要学会求新求变,学会给自己找乐趣。身体可以老迈,心灵一定要青春。花甲难得,值得欢乐;古稀至珍,更该庆贺。人生难免苍颜,快乐不分年龄。退休后要多走出家门,少“宅”在家里,亲近自然,亲近社会,亲近朋友,多参加一些有意义的活动。

其三,要学会“找爱好”。退休后,时间充裕了,不妨去找找自己的爱好,比如学一两门文体的技艺、乐器、球类、棋类、太极拳、花鸟、垂钓、书法、写作等都可以。通过学习文体技艺,既可以学有所得,学有所乐,带来无穷、恒久的乐趣和享受,又可以通过这些爱好消除孤独感和寂寞感,充实人生。

(摘自《健康生活报》潘春华/文)

养生漫笔

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 清华大学通报“校园黄牛”,多名师生被处分

9月29日,清华大学微信公众号发布通报:近期,学校发生多起校内人员违规报备、违规载客入校的情况,部分人员参与“黑导”“黄牛”活动牟利,严重扰乱校园秩序、影响校园安全。学校已联动公安机关,依法依规依纪对相关人员作出处理。

【案例一】一教职工与校外黑导勾连,通过违规报备方式组织团队入校参观并非法牟利,涉案金额大,被公安机关依法行政拘留10日。根据学校相关管理规定,经研究决定,对该教职工予以解聘处理。

【案例二】一教职工在网

上发布招揽游客信息,其家属通过校内有证车辆搭载游客入校并非法牟利,涉案人数多,其本人及家属均被公安机关依法行政拘留7日。根据学校相关管理规定,目前已取消其校车证及家属入校权限,后续将依规依纪进行处理。

【案例三】一学生在匿名交流平台看到预约入校研学“求助帖”,后联系发帖人及自称研学机构工作人员的非非法中介,为20余名校外人员违规报备入校并牟利;因预约系统数量限制,该学生还通过该平台招募“下线”,组织其他同学共同为校外人员报备入校并支付报酬。该学生牟利

数额大,被公安机关依法予以行政处罚。根据学校相关管理规定,该学生及其他涉事学生均被给予纪律处分,上缴违法所得,并暂停处分期内的报备权限。

【案例四】一学生在大三期间受同学、好友等校外人员委托,为10余名与本人无直接关联的校外人员违规报备入校并牟利,后被查处。根据学校相关管理规定,该学生受到警告处分,在处分解除前取消奖学金、荣誉称号、免试推荐研究生等的申请资格。该学生当年因此无法申请免试推荐研究生。

(据中新社讯)

### 台风天带男童观浪,香港两女子被拘



香港警方西区警区总督察(刑事)张蔚珊介绍案情

9月24日,今年第18号台风“桦加沙”临近香港,带来狂风骤雨,香港天文台于当天2时40分发出“十号风球”,这是香港今年第二次发出最高等级热带气旋警告信号。

香港警方西区警区刑事总督察张蔚珊报案情时指,警方留意到9月24日网上流传一条短片,片中可见两名成人带着一名男童到香港南区海怡半岛岸边观浪,

期间大浪汹涌,其中一名成人拿起手机和男童自拍。突然间岸边涌起数米高的巨浪,三人走避不及被海浪冲倒,幸好大浪退去后他们没有卷入海中。

香港警方翻查大量监控录像,锁定涉案成人身份,并在9月25日下午于香港仔一个住宅单位内拘捕两人,她们年龄分别为33岁及36岁,均为非华裔,持有香港身份证。警方将涉事的8岁男童送医院检查,初步见到男童的手脚有明显擦伤。

警方强烈谴责有家长明知危险仍带子女去观浪的不负责任行为。张蔚珊说,有关行为会触犯“对所看管儿童或少年人虐待或忽略”罪,一经定罪,最高可被判处监禁10年。

(据南方日报微信公众号)

### 男子祭祀引发大火被判赔近150万元

近日,江西瑞昌市人民法院公开宣判一起失火刑事附带民事公益诉讼案。被告人陈某某犯失火罪被判处有期徒刑一年三个月,同时需赔偿失火行为造成的生态环境受到损害至修复完成期间服务功能丧失导致的损失及修复费用1489032.66元,并在九江市市级以上新闻媒体上向社会公开赔礼道歉。

2024年12月,陈某某为在冬至日祭祀,携带打火机、鞭炮、香等祭祀用品从家中出发,前往瑞昌市某山场的公墓

祭祀。

在祭祀过程中,陈某某因使用打火机点不着香,便随手捡取了坟头边的干茅草,并用携带的打火机点燃了干茅草,后用燃烧的干茅草点燃了香,致燃烧的干茅草点燃了周边的茅草。陈某某见状,使用地上的树棍打火,但火势越来越大,无法控制,引发森林火灾。

经鉴定,该森林火灾现场过火面积为1794.13亩,其中其他灌木林704.19亩,乔木林(有林地)96.72亩,无立木林地983.42亩,非林地9.8亩。案发

出生于2002年的马女士因确诊系统性红斑狼疮、狼疮性脑病,在医院开具了多盒酒石酸唑吡坦片(思诺思)用于治疗失眠。服药半年后,马女士认为病情已趋于稳定遂自行停药,将剩余药品通过网络出售。其中一名购药者主动联系警方报案。马女士被浙江海盐警方告知其涉嫌毒品犯罪。海盐县人民检察院随后以贩卖、运输毒品罪,向法院提起公诉。

2024年12月,海盐县人民法院一审判决,马女士的行为构成贩卖、运输毒品罪。马女士归案后如实供述犯罪事实,且当庭自愿认罪认罚。根据其犯罪事实、情节及悔罪表现等,马女士被判处有期徒刑七个月,缓刑一年一个月。

一审宣判后,马女士选择了上诉。

今年3月31日,此案二审在浙江嘉兴中院开庭审理。

据马女士的辩护律师廖建勋介绍,二审中,马女士有无贩卖毒品的故意等是庭审辩论的重点。马女士称,她主观上没有犯罪的故意,也未造成严重后果,自己不是“毒贩”,应该无罪。

7月25日,浙江嘉兴中院作出《刑事裁定书》,认为原判认定的部分事实不清,撤销一审判决,将案发回重审。

9月24日,浙江海盐县检察院作出《不起诉决定书》称,经海盐县检察院审查,认为本案犯罪事实不清、证据不足,不符合起诉条件,决定对马女士不起诉。

(摘自《新华每日电讯》)

### 女生转卖安眠药被判贩毒?检方撤诉

后陈某某主动向基层组织有关负责人投案,并在公安机关如实供述,后取得被害人谅解。

法院经审理认为,被告人陈某某过失引发森林火灾,使公私财产遭受损失,其行为构成失火罪。同时,其行为破坏了生态环境,损害了社会公共利益,应承担相应的民事侵权责任。

综合案件事实、情节及被告人的悔罪表现,依法作出上述判决。宣判后,被告人陈某某当庭表示服判、不上诉。

(据人民日报微信公众号)