

110岁奶奶的7个“长寿习惯”

浙江台州的严桂凤奶奶，今年110岁，可以说是“硬核长寿代表”。她的日常里没有昂贵的保健品，也没有神秘的养生功法，但这7个“长寿习惯”她坚持了一辈子。

110岁身体指标全正常，日常自己做饭遛弯

严桂凤奶奶生于1916年，是台州年纪最长的老人。尽管已经110岁高龄，她说话依然中气十足，走路不让搀扶，吃饭也不用人帮忙，生活基本自理。去年家人带她体检，结果让人羡慕：各项指标基本正常，没有糖尿病、高血压，平时也很少感冒生病。她的每一天规律得近乎朴素：晚上8点上床，一觉睡到早晨7点。起床后自己洗漱、梳头、整理床铺。

爱热闹的她，每天上午都要去附近学校门口、老年协会转一转，跟人唠几句。走路时不爱让人扶，喜欢自己拄着拐杖慢慢走。天气好的时候，她还有个特别的习惯——躺在家门口洗手台的台面上，安安静静地晒太阳。

饮食上，她从不挑嘴，也不吃太油腻的东西。平时以炖得软烂的稀饭、面条、馒头为主，有什么吃什么，从不浪费粮食。有时候子女白天出门工作，她就自己动手烧柴火，把小米粥放在土灶上热一热，一顿能喝一整碗。子女们这样总结母亲的长寿密码：“性格耿直，坚持劳作，没跟人家拌过嘴、吵过架，对亲戚邻居都很和气，烦心事不往心里放，从不生闷气。”

这7个“长寿习惯”她坚持了一辈子

严桂凤奶奶的“长寿秘诀”，就藏在她坚持了一辈子的7个习惯里。

习惯一：爱晒太阳，免费维生素D

天气好的时候，严桂凤奶奶喜欢在门口晒太阳。阳光拥有其他光源无法比拟的优势，晒太阳是既简单又高效的养生方法。适当晒太阳是获取维

生素D的自然方式，而维生素D是促进钙吸收的关键，能有效预防骨质疏松。每天累计晒20~30分钟即可满足身体需求，不用一次性完成，碎片化累积更容易坚持。

习惯二：喜欢聊天，防止大脑衰老

严桂凤奶奶爱热闹，每天都要出门跟其他人聊聊天。多出去和别人交流，多面对面聊天，尽量少在家里发呆——这样做能降低认知功能衰退的风险。我们在面对面交流时，大脑也在飞速运转、快速作出反应——这对大脑来说就是一种非常有效的锻炼。别小看唠嗑这件事，它能让你的脑子一直“在线”。

习惯三：喜欢走路，对心脏有好处

严桂凤奶奶每天都会出门走一走，虽然只在方圆几百米范围内。走路是最适合全民的心脏保护运动，不需要复杂装备，长期坚持能显著降低心脏病、高血压、高血脂等风险，堪称“心脏友好型运动天花板”。走路为什么能“养心脏”？首先，它能让心肌收缩力增强，静息心率变慢，心脏负担减轻。其次，它能促进血液循环，让血管弹性变好，还能调节胆固醇水平。此外，它还能有效控制体重、调节血糖、降低血压，从根源上减少心脏疾病的诱因。

习惯四：早睡早起，帮助身体修复

严桂凤奶奶每天作息非常规律：晚上8点上床，一觉睡到隔天早晨7点。睡觉，可能是我们能找到的最低成本的“身体修复方式”。生活中不少情绪和健康问题，靠好好睡觉就能缓解。睡眠从来不是浪费时间，而是身体的“修复时刻”：深度睡眠时，大脑会清除导致认知衰退的代谢废物，同时巩固记忆；免疫细胞活性提升，能修复受损细胞；充足的睡眠还能稳定情绪，让你不容易烦躁焦虑。

习惯五：从不挑食，保证营养均衡

严桂凤奶奶在饮食上从不挑嘴，不舍得浪费一

点粮食。如今，很多人进餐不规律，这会引起代谢紊乱，增加肥胖、糖尿病等疾病的发生风险。

早餐很重要，应做到每天吃早餐，并且吃好。暴饮暴食、偏食挑食、过度节食都是不健康的饮食行为。建议早餐用餐时间为15~20分钟，午晚餐为20~30分钟，细嚼慢咽，享受食物的美味。

习惯六：少吃油腻，帮血管“减负”

严桂凤奶奶平时不吃太油腻的饭，饮食清淡。北京大学第一医院临床营养科主治医师赵悦彤2025年接受采访时表示，过量油脂可能会引发血脂异常，加速动脉粥样硬化，增加心脑血管疾病风险。同时，还可能扰乱内分泌代谢，导致胰岛素抵抗，形成“三高”的恶性循环。

油脂过量摄入最直接的后果是肥胖，而肥胖本身也是诱发多种慢性病的危险因素。医学界的普遍共识是，肥胖已成为我国第六大致死致残的主要危险因素，同时也是至少13种恶性肿瘤的独立危险因素。

习惯七：不生闷气，远离“癌症性格”

好心态很关键：“烦心事不往心里放，从不生闷气。”经常生闷气的人，真的更容易得癌吗？答案是：确实！心理因素在肿瘤的发生发展过程中具有很重要的作用。研究表明，胃癌、肝癌甚至颅内恶性肿瘤等，与易怒、“小心眼”、过度压抑自己情绪有关。

这种爱生闷气的性格，在心理学上被称作“C型性格”。这部分人内分泌更容易紊乱，器官功能活动易失调，随着机体免疫功能的下降，免疫系统识别和消灭癌细胞的监视功能会大打折扣，因此容易患上癌症。

长寿藏在日复一日的好习惯里。严桂凤奶奶的故事告诉我们：最好的养生，一直都很简单，也从来都不贵。

来源：《人民日报》

每天一把，延寿又控血压！但很多人摄入不足



守护夕阳

俗话说：“每天吃豆三钱，何须服药连年。”在健康饮食的版图里，大豆始终占据一席之地。

近日，《英国医学杂志》子刊发表的一项大规模研究显示：常吃大豆及豆制品，可以有效降低高血压患病风险。

70%的成年人没有吃够大豆

北京营养师协会理事、中国注册营养师顾中一提醒，大豆一般指黄大豆、黑大豆、青大豆，它们主要提供优质蛋白、不饱和脂肪酸，在膳食中代替部分红肉，有益健康。

而红豆、绿豆、芸豆、豌豆、鹰嘴豆、蚕豆等，通常被视为杂豆，主要提供淀粉和膳食纤维、B族维生素，和全谷物相近，代替部分主食，有益健康。

东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖表示，大豆并非“超人”，但不管是国内外膳食指南，还是众多研究均显示，它适时出场，有助为长寿打下坚实基础。

《中国居民膳食指南(2022)》建议，成年人每天应摄入15~25克大豆。

25克大豆按蛋白质含量换算，相当于350毫升左右的豆浆，75克北豆腐，140克南豆腐，175克内酯豆腐，40克豆腐丝，55克豆干。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》

中提到，全国大豆食品平均摄入量为每天10.3克，70%的成年人没有达到《中国居民膳食指南》的推荐量。

营养专家推荐一座“豆制品金字塔”

市面上豆制品种类繁多，首都医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授余焕玲绘制了一座“豆制品金字塔”：处于底层的营养丰富，适合常吃；高层的吃太多有损健康，需要控制摄入量。

底层：营养最全面

包括豆浆、豆腐、豆腐脑、豆芽等，日常可多吃。

豆浆：能最大限度保留大豆中的水溶性有益成分，如水苏糖、大豆异黄酮。

北豆腐：硬度高、耐翻炒，适合炒、煎、红烧、炖煮或涮火锅。

南豆腐：口感细嫩，适合做羹、汤。

内酯豆腐：水分多、质地软滑，蛋白质和钙含量较低，适合凉拌。

冻豆腐：由鲜豆腐冷冻而成，营养成分基本不变，耐煮，适合红烧、炖或涮火锅。

豆腐脑：与豆浆的蛋白质含量接近，易消化，是非常好的早餐食品。

豆芽：大豆发芽后维生素C含量可从0提升到5~10毫克/100克，维生素B12含量可提升10倍左右，适合凉拌、爆炒、做汤、涮火锅等。

二层：高钙高蛋白

包括干张、原味豆干、豆腐丝、腐竹，平时可以适当常吃。

干张、豆干、豆腐丝：相当于浓缩版豆腐，蛋白质、钙及热量均有所提升。例如，干张的蛋白质含量(24.5%)高于瘦肉。建议用它们替代部分红肉，与蔬菜搭配烹调。

腐竹、油豆皮：由豆浆表面凝结的蛋白膜烘干制成。干腐竹虽脂肪较高，但发泡后脂肪含量与北豆腐相近，而蛋白质含量远高于北豆腐，是优质蛋白的良好来源。

三层：卤炸增负担

包括素鸡、风味豆干、油豆腐，可偶尔食用，不太推荐常吃。

原因在于，它们在制作过程中要么经过油炸，要么加入调味品卤制，油、盐含量增加，无形中加重身体负担。如果确实想吃，烹饪时可少加盐或酱油。

四层：盐含量较高

包括腐乳、豆瓣酱、豆豉，盐含量较高，日常可用来代替一部分盐。

好处是，腐乳、豆瓣酱、豆豉经过微生物发酵，消化吸收率提高；同时B族维生素含量有所增加，特别是产生了植物性食品中不存在的维生素B12。

顶层：油盐糖太多

主要是大豆蛋白肉零食、即食豆干零食、调味豆乳饮料，油盐糖较多，需要严控少吃。

需要提醒的是，鱼豆腐、日本豆腐、杏仁豆腐等不含或只含少量大豆，油、盐、糖含量通常也不低，不建议常吃。

据《生命时报》