

人均寿命 80.12 岁! 衡阳南岳区获评“世界长寿乡”

百岁娱驰有长寿秘方: 山水养人, 健康有道

今日女报 / 凤网记者 江昌法 周雅婷 实习生 韩潇 通讯员 文兰

10月6日, 衡阳市南岳区紫峰村, 101岁娱驰宾代凤笑盈盈地拿出当地的云雾茶待客。老人动作麻利、思维敏捷, 引得客人连连赞叹。

在刚刚过去的国庆小长假, “香火衡阳”迎来了“顶流”——今年9月底, 衡阳市南岳区被联合国老龄所认证为“世界长寿乡”。该区人均寿命为80.12岁, 有百岁老人6人。

近年来, 中国老龄化话题火热。中国科学院院士、中医科学院首席研究员陈可冀曾说: “长寿不是生命目的, 健康才是人生真谛”。那么, “世界长寿乡”是否真有长寿秘方? 在2024年重阳节到来之际, 今日女报/凤网记者特别采访了南岳区的百岁娱驰, 听她分享健康之道。



宾代凤101岁了, 但她依旧生活自理、动作麻利。

崇尚素食文化

“孙女, 今天家里团聚, 回来吃排骨啊。”10月1日, 宾代凤和孙女视频对话后, 开始了当天的忙碌, 洗菜、切菜、烧火, 动作麻利, 精神矍铄, 还笑呵呵地跟旁人讲解怎样炒菜味道最佳。

宾代凤是土生土长的南岳人。在这块风水宝地, 她和家人都掌握着“长寿密码”——她有八姊妹, 她是老大。姊妹中, 年龄超过90岁的就有7位。如今, 她已四代同堂, 拥有7个孙子、8个曾孙。

每年国庆节, 都是宾代凤和

四代家人团聚的日子。全家人不论在外工作或者求学, 都会不远千里赶回老家, 一起吃宾代凤做的家乡菜。

平日里, 宾代凤总是记挂着亲人的好, 她很顾及身边人的感受, “从婆婆父母那一辈开始, 就一直讲兄弟姐妹之间要互敬互爱、相濡以沫, 这么多年, 我从来没有看到婆婆和自己的兄弟姐妹吵过架。”宾代凤的儿媳胡康佑告诉记者。

有了孩子后, 宾代凤也把和兄弟姐妹的相处之道, 传授给孩子。

“我的儿女和媳妇都十分孝

顺, 对我非常体贴, 每年过节, 儿子都会带着媳妇上我家里做团圆饭。”宾代凤笑着说, 儿女孝顺, 也是自己的长寿秘诀。

“我基本都是在家里吃素食、吃粗粮, 肉吃得很少, 也不喝酒、不抽烟、不喝饮料。”宾代凤接着分享了自己的饮食秘诀, “麦片泡土鸡蛋, 几乎每天都要来一杯。”

宾代凤爱吃“素食”的习惯源自南岳地区流传已久的素食文化。南岳的素食始于东晋年间, 至今已有千余年的历史, 目前形成了寺院斋席、宫廷素宴和民间素食等多种形式并存

的格局。2013年, 按照中国烹饪协会认定标准, 南岳区被认定为首个“中国素食之乡”。

一方水土养一方人

走过百年风雨, 除了饮食有道, 在宾代凤看来, “世界长寿乡”的背后得益于“一方水土养一方人”。

“我们南岳的高龄老人80%以上能生活自理, 有的每天坚持广场舞、门球等运动; 有的经常下地整理蔬菜, 帮着做点家务; 有的还能挥毫泼墨, 书法绘画。”衡阳市南岳区卫生健康局局长聂德明告诉今日女报/凤网记者,

长寿现象背后是多种因素的综合作用, 遗传基因、地理环境、生活习惯这三大元素对于长寿而言缺一不可。其中, 良好的生态环境起着根本性的作用, “我们区森林覆盖率达92.51%, 古木参天, 茂林修竹, 被誉为‘湘中绿肺’。”

如今, 南岳区所有的乡镇(街道)、行政村均被评定为“百岁健康乡镇(村)”, 当地的寿星也越来越多。据统计, 不足7万的人口, 百岁老人有6人, 90岁以上老年人就有162人, 人均寿命为80.12岁。

大学城外很有爱

店家“请假”结婚, 学生在横幅写满祝福

今日女报 / 凤网通讯员 于广强

22岁的小伙陈锦时在湖南农业大学商业街开了一家麻辣烫店, 国庆节假期, 他回老家结婚, 于是在门口挂横幅留言“老板回去娶老板娘了! ——国庆归来后欢迎全校师生前来吃糖”。横幅吸引了很多人驻足欣赏, 大家纷纷在上面留言祝福。

留言密密麻麻, 写不下了

10月3日, 陈锦时的店门口挂着的横幅写了密密麻麻的各种祝福。最多的是“新婚快乐”“早生贵子”, 还有不少人留言许愿, 如“祝我也脱单”“我要娶x x x”“考研上岸”等等。

“就想祝福老板, 写了‘新婚快乐’, 还想再写, 写不下了。”该校大一学生陈先沛和室友来逛街, 发现横幅后兴冲冲上去留言。在他们之前, 有人将横幅照片发到网上, 感慨“幸福不是奢侈品, 被爱也是值得炫耀的”, 有近两万人点赞, 网友们也纷纷祝福, 有人说“在哪里, 我要去吃一碗幸福的麻辣烫”。

“老板是一个帅气开朗的小伙子。”在店铺对面开店的唐先生表示, 这家麻辣烫店是新开的, 9月27日晚, 店主挂了横幅后便回家了, 次日早上开始, 就有不少人被吸引观

看。他鼓励围观者可以写几句祝福, 并提供了笔放在旁边, 结果写的人越来越多, 不到几天就写满了。

她爱吃麻辣烫, 他就开了这个店

陈锦时和新娘吴玲都是岳阳湘阴人, 今年22岁。陈锦时经营的这家小店是他第一次独立创业, “想自己创业, 刚好我老婆非常爱吃麻辣烫, 就想开个店, 让她吃个饱”。

“他性格特别好, 情绪稳定, 执行力很强。”新娘吴玲说, 读高中时, 她就在县城另一所高中的陈锦时认识了。后来她考上了长沙一所大学, 陈锦时则在县城工作。上大学第一年, 两人成为情侣。后来, 为了能离她近一点, 陈锦时辞去县城的工作, 来到长沙工作至今。

吴玲介绍, 目前自己已毕



业一年, 两人相恋也有4年了, 今年初陈锦时向她求婚, 让她很难忘。当天是她生日, 陈锦时请她去KTV庆祝。她到了后, 陈锦时说和朋友去买东西, 让她先陪其他好友唱歌。没想到一会儿, 陈锦时等一帮人突然涌进来, “他拿着鲜花、戒指、蛋糕, 跪地求婚。我答应了”。

陈锦时表示, 他这个店在9月6日开业, 至今不到一个月, 为了不让大

家误解, 才想出了挂横幅的办法, “就想让大家知道我去结婚了, 而不是倒闭了”。回家后过了两天, 他便收到店铺对面唐先生的消息, 说横幅上被大家写满了祝福。

10月4日, 陈锦时在老家举办了婚礼, 10月8日回长沙恢复了营业。横幅走红后, 有网友问: “欢迎全校师生吃糖, 糖够吗?” 对此陈锦时笑道: “没问题, 管够!”

■资讯

“国家医疗队”再次出征, 奔赴甘南藏族自治州巡回医疗

今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员曹璇绚)10月8日, 受国家卫生健康委委派, 湘雅医院国家医疗队由雷光华院长担任领队, 选派呼吸与危重症医学科、护理部、心血管内科、等多个科室“组队”, 再次赴甘肃省甘南藏族自治州开展为期25天的2024年国家巡回医疗工作, 提高受援医疗服务水平和医院管理水平, 密切支援医院与受援医院的联系, 促进甘南藏族自治州卫生事业发展。

记者了解到, 2012年, 国家卫生健康委(原卫生部)组建了6支代表我国最高医疗水平的“国家医疗队”, 改善中国“老、少、边、穷”地区缺医少药的状况, 为当地医院“造血”培养一支“带不走的医疗队”。

湘雅医院作为全国最早组建并参与国家巡回医疗队的单位之一, 2012年起持续参与巡回医疗任务, 帮扶山西吕梁、吉林延边、贵州毕节、云南迪庆、甘肃甘南等地, 累计派出医务人员263人次, 诊疗6.8万人次, 实施高水平手术1274台, 疑难病会诊2062例, 帮助巡回受援医院新建专科5个, 开展适宜新技术新项目259个, 培训医务人员4.7万人。

目前, 所有巡回受援医院都纳入了湘雅医院远程医疗网络, 其中很多成为湘雅医院医联体单位, 队员们与帮扶医院和科室建立了长期联系。此次巡回医疗也将按照湘雅医院“走下去、请上来、连起来”的三个途径, 对甘南地区长期开展指导。