

中国长寿指数公布： 百岁老人多居南方 青海垫底

昨天是重阳节，中国将进入“长寿时代”，10年间，90岁以上老人已增长近一倍。研究发现，我国长寿老人的分布表现出明显的地理聚集性，其中江苏的长寿指数排名全国第六。据此，中科院地理研究所研究员、长期从事环境与健康研究的王五一绘出一幅长寿地图。

百岁老人多在南方

目前我国百岁老人多分布在南方，沿江河流域分布，主要聚集在长江三角洲、珠江三角洲、东南沿海、川渝和中原等5个地区，且多分布于中、低山丘陵及冲积、洪积平原地区。

气候温和

这些长寿区年均气温大多温暖，年降雨量充沛，大部分地区河网密布，空气湿度较高，日照充足。这些因素构成了气候宜人、空气清新的特定条件。

山区植被茂密、空气好

长寿老人多集中分布于丘陵山区，那里工业、噪声等污染较少，加上植被茂密，空气富氧离子含量高。

水系发达

很多疾病是由于水摄入不足引起的。水多的地方，人也容易长寿。

气候寒冷，影响寿命

东北和西北地区冬天寒冷漫长，气候变化剧烈，空气干燥，因此长寿老人偏少。迄今为止，中国老年学和老年医学学会认定的“中国长寿之乡”有60多个(以县、市为行政单元)，但没有一个在东北。

你知道吗

能否长寿第一还是基因

“决定是否长寿的第一因素是遗传基因。”东南大学附属中大医院老年科主任任利群主任介绍说，百岁老人的长寿原因中遗传占了大半原因，“也就是说，活到这个岁数，拼的就是谁的基因好了。”

长寿老人最多的地方，有哪些秘密？

在江苏，百岁老人最多的地方就是如皋。科研人员发现，如皋老人最爱吃的蔬菜是青菜(南方叫小白菜，北方叫小油菜)、韭菜、菠菜；最爱吃的主食是玉米、荞麦、大米；近八成百岁老人喜欢早晚喝粥。

各地区长寿指数排名



长寿老人四大特征

1. 良好的睡眠

一项老人睡眠状况的研究表明，随着入睡时间的延长(超过30分钟)和睡眠效率的下降，死亡率会增加。

本次调查显示，百岁以上老人平均睡眠时间为96小时，80-99岁老人睡眠时间为8.33小时，而60至79岁低龄老人睡眠时间只有7.64小时。

2. 患病次数少

统计表明，老年人口患病及住院的高发年龄在60-79岁，随着年龄增加，患病次数及住院次数减少，百岁老人平均两年

患病不到一次。所以，在80岁之前，即便身体状况不理想，也别对长寿悲观失望。

60-79岁可能是一些老年病的高发年龄，但度过了这一时期的老年人，能抵御来自身体以及外界条件变化的挑战，患病的比例迅速降低。

3. 积极的心态

老人积极的心态是指遇事总能想得开，并感觉与年轻时同样快乐；消极心态包括紧张、害怕和孤独等。心态积极的长寿老人所占的比例远远高于消极心态，一半以上的长寿老人困境时总能想得开。

专家表示，人际关系可能比水果蔬菜、经常锻炼和定期体检更加重要。研究发现，对衰老持积极态度的老人寿命延长7.5年。

4. 膳食清淡

长寿之乡的老人，饮食整体上以清淡为主，多以大米和面粉为主食。蔬菜是他们生活中必不可少的一部分，90%的长寿老人每天食用蔬菜。

任利群表示，老人最好还是以粗茶淡饭、素菜为主，拒绝大鱼大肉、暴饮暴食。青菜、萝卜、豆腐应该作为当家菜。

养生误区

误区二：少吃大米多吃杂粮

杂粮含丰富的不可溶性纤维素，进食确实有益健康，但杂粮也含有淀粉，属于碳水化合物，一天进食不宜超过半斤。很多老年朋友实际上不适合吃粗粮，比如有胃溃疡、十二指肠溃疡问题的老年人。

误区三：吃保健品就是保健

有的老年人混淆了保健品

和药品的功效，保健品一般只能预防和调节机体的亚健康状态。

误区四：晨练越早越好

有些老年人认为晨练越早越好，因此喜欢天还没亮就出门进行锻炼，其实这是不科学的。在太阳出来前，空气中的二氧化碳含量较高，呼吸了这些污浊的空气会对人体产生有害影响。

(扬子)

松肩练出酸胀感为宜

对久坐办公室一族来说，松肩算得上一门“必修课”。这个群体每天的运动量有限，平日肩胛周围的肌肉，都处于紧张状态。久而久之，肌肉紧缩变硬，压迫血管，阻碍血液循环，就会出现肩膀酸痛等症状。“松肩可以活血、活跃关节，同时增强肌肉活力，减少肩关节炎、肌肉疼

挛、颈椎病，甚至缓解胸痛、胸闷症状。”北京中医药大学东直门医院推拿科主任医师刘长信教授指出。

松肩可以分为四个步骤：1.直立耸肩：上身正直，把肩使劲往上耸，吸气，屏住默数10下，然后呼气放松，双肩自然落下，重复15次。2.双肩绕环：上身正直，两臂下垂，让双肩后展，做绕环

动作。双肩用力向后转动10次左右，再向前转动10次左右。3.常拍肩膀：用左手握拳拍右肩膀，右手握拳拍左肩膀，连续拍打20下。用按摩锤敲打的话，则能达到更省力的效果。4.拉伸颈部：站立，两脚与肩同宽。低头，下额紧贴身体。抬头，挺胸。向两侧侧头。4个方向每个方向持

续30秒。

手法上，除了拍打，还可揉搓。松肩的频率，大概是一分钟十来下，一次起码要五六分钟。力度不能太小，不然就没效果，以肌肉有酸胀感为效果佳的标志。“这个保健法需要天天坚持，而且适用于各种人群。”刘长信说。

(健康)

如何跑步更健康

跑鞋减震性要好，鞋底薄厚适中。准备一套合适的装备是跑步前必不可少的功课。说起来很简单，上衣基本随意穿，裤子(短裤)不能太紧，也不能太松，合身得体、透气性好。普通跑鞋需要减震性能及对脚跟的包裹支撑好，不建议穿底部太过轻薄或太厚重的鞋子。底子太薄的鞋可能会对膝盖造成慢性伤害，底子太厚重不合脚，跑起来会崴脚。

晚饭前是跑步最佳时机。俗话说“饭后百步走，活到九十九”，但跑步最好在饭前进行，如果非要在饭后跑步，则至少在饭后一小时，否则会影响消化，导致胃部不适，甚至造成胃下垂。此外，跑步最好选择在早晨或者晚上，天热时不建议中午跑，傍晚是跑步的好时机。早晨许多人忙于上班，难以抽出固定时间跑步，且早晨刚刚醒来，人体内的血液比较黏稠，跑步会引发供血不足。中午紫外线强烈，在户外运动对皮肤损害不小。晚上气温较白天凉爽不少，紫外线低，下班后晚饭前跑30分钟至1个小时，随着汗水流出，忙碌一天的疲惫一扫而光。

跑步极易出汗，这就要求跑步后必须尽快大量补水。运动饮料也是不错的选择，但其含糖量较高，最好还是喝白开水或矿泉水。

跑步后宜吃高纤维、高蛋白、高维生素C的食品。跑步会消耗掉大量热量。另外，跑步后双腿可能感觉酸痛，这是因为肌肉经过练习后出现了轻微撕裂，所以必须给身体补充一些食物。总体来说，含高蛋白、高纤维、维生素C及钾、钙元素的食品最为合适，如水果、牛奶等。同时还应切记，跑步后尽量避免吃高热量的食物。(生活)

“低头族”需防肌肤老化

随着抢红包等各种“掌上拜年”方式的兴起，长时间低头盯着电子屏幕已成了不少人的“过节常态”。皮肤科医生提醒，长时间低头玩手机，有可能使肌肉神经紧张，进而出现皱纹、额纹等肌肤老化问题。

南京军区福州总医院皮肤科副主任医师陈向齐表示，“低头族”造成的肌肤老化，可能会出现三种皱纹：川字纹、抬头纹和颈纹。陈向齐建议，晚上10时到凌晨1时是皮肤自身修复最强的阶段，“低头族”应保证充足的睡眠。

同时，可通过调整低头的姿势，控制单次玩手机时间等方式防止肌肤老化。最后，应多摄入水果蔬菜等食物，增加户外运动时间，保持良好心态。(新华)