



# 英国111岁老翁成当今世界最长寿男性 长寿秘诀他说了两个字

长寿一直是很多人追求的目标，这不仅是对生命的热爱和追求，更是对健康人生、幸福生活的向往。想象一下，自己能够健康成为一名“百岁老人”，享受着岁月和人生，无疑是一种极致的幸福与满足。但我们要如何才能长寿呢？全球在世最长寿男性的长寿秘诀其实只有两个字：适度。



约翰·艾尔弗雷德·廷尼斯伍德

## 他是全球在世最长寿男性

经过吉尼斯世界纪录机构4月5日认定，现年111岁的英国老人约翰·艾尔弗雷德·廷尼斯伍德为现在全球在世最长寿男性。

这位老人廷尼斯伍德1912年8月26日出生于英格兰西北部港口城市利物浦，经历过两次世界大战。如今他居住在英国海边小镇的一家养老院里。养老院的经理介绍说，廷尼斯伍德是个“神奇的人，有很多故事”，他喜欢看报纸、听广播，还喜欢足球。这位老人平时不吸烟，很少喝酒，逢周五会吃炸鱼薯条。他认为自己的长寿秘诀是“运气好”。

此外，这位长寿老人建议人们做事情要“适度”，“不管你是喝得太多还是吃得太多，或者是走路太多，最终都要受苦”。

先前全球在世最长寿男性是委内瑞拉人胡安·比森特·佩雷斯·莫拉，本月2日去世，距他115岁生日还有一个多月。根据吉尼斯世界纪录，当今在世最长寿女性是西班牙人玛丽亚·布兰亚斯·莫雷拉，出生于1907年3月，今年已满117岁。

## 适度才是最好的长寿秘诀

在追求健康长寿的道路上，很多人总是不断地探索各种养生秘诀和长寿方法。然而，真正的长寿秘诀往往并不是那些昂贵的保健品或者神秘的养生秘方。适度，才是我们最好的长寿秘诀。

其实“凡事要适度”的养生智慧，古人很早就《黄帝内经》中指出，“饮食有节，起居有常，劳作有序”。节饮食，慎起居，不妄作劳，则可强身延寿，安享天年，这也是很多长寿者的共同经验。

## 教你在五个方面做到适度

### 饮食适度：吃八分饱更长寿

生活中，很多人都难抵美食的诱惑。当遇到美味可口的食物、自己爱吃的食物，往往都会一不小心吃多了。然而，即使再好吃的食物，也要讲究适度、适可而止，饭吃八分饱。越来越多的研究证实：八分饱衰老慢，更健康、更长寿。

2023年美国哥伦比亚大学专家在《自然-衰老》杂志发表的一项研究发现，如果减少25%卡路里的摄入，可将健康成年人的衰老速度减缓2%~3%，这也意味着死亡风险降低10%~15%。

### 运动适度：过量运动不长寿

俗话说，“动在养生，静则养心”，二者不可偏，贵在一个“适度”二字。生活中确实有一些极度热爱运动的人，或狂热的运动爱好者，每天花很多时间运动，导致过量运动反而不长寿。

2021年《梅奥诊所学报》医学期刊上发表了一项关于运动与健康的研究，发现“运动和长寿”之间存在某种特殊的联系。每周锻炼2.6~4.5小时的人，死亡风险最低，比不运动人群降低约40%。每周锻炼10小时以上的人，与每周锻炼2.6~4.5小时的人比，死亡风险反而升高，幸福感也有降低。为什么过量运动反而不利于健康和长寿呢？研究人员解释说，长时间剧烈运动可能会让身体处于“过度紧张”的状态。长期如此，免疫系统功能便会下降，恢复能力减弱，从而增加疾病风险。

### 睡眠适度：7~8小时最健康

睡眠是人的生理需要，睡得安然才能活得自在。因此睡眠一定要充足，一般情况以睡7~8小时为宜，醒来轻松为睡得好。但不宜多睡，有时睡得过久反而醒来很累、头昏脑涨。

2024年清华大学研究人员在《科学报告》期刊上刊发了一篇关于睡眠的研究显示，7小时左右的睡眠最延寿，过长过短的睡眠时间都会促进身体生物学衰老。《健康中国行动》中建议成年人每天睡觉的时间平均保持在7~8小时。

### 胖瘦适度：微胖的人长寿

平时总听见关于“胖点好还是瘦点好”的争论，甚至有些老人觉得自己有点胖，总和体重较劲。无数事实证明，过胖、过瘦都不利于健康长寿。

2021年医学期刊《流行病学年鉴》刊登的一项长达73年的研究显示，体重确实与死亡率存在一种特殊的关系。在考虑到性别、病史、生活习惯等多方面的差异发现：年轻时能够维持正常的体重，年老时身形微胖的人死亡率更低。换句话说：年轻时不要过胖和过瘦，保持健康体重。年长了适当微胖更有利于抵御疾病，所以年纪大的人如果是微胖，千万别再和体重较劲。

### 悲喜适度：心胸大更长寿

在遇到大喜大悲的突发事情时，一定要防止乐极生悲、哀而不伤。很多长寿老人都有一个特点——心胸大、想得开。在遇到愁心事、悲痛事时，能够看得远，想得开，勇于面对，及时化解。尤其是上了年纪的人，遇到再大的事情，也要尽可能沉得住气、情绪稳定。

2020年《中国急救医学》期刊上刊登的一项研究《我国5516例尸解猝死病例流行特征分析》，通过研究分析5516例猝死者的尸体解剖特点，发现猝死诱因排在第一位的就是情绪激动，高达26%。情绪是健康的开关，当情绪出现大幅波动时，我们的血压、心率、内分泌激素等都会有大幅变化。生活中大悲大喜等过激的情绪，都应该尽力避免。

岁月不居时节如流，时光荏苒岁月如梭。如果我们在以上五个方面都做到适度，就能够人生的道路上走得更远、更稳健。

据人民日报

## 每日健康科普

### 恶性肿瘤如何预防 陆军特色医学中心肿瘤科 苏晓娜

恶性肿瘤，又称癌症，是一种由体内细胞异常增殖而形成的恶性肿瘤。预防恶性肿瘤是全社会关注的重要议题，虽然我们无法完全避免罹患癌症的风险，但通过采取一系列积极的健康生活方式，可以有效降低患癌症的风险。以下将从饮食、运动、不良习惯的改变以及定期体检等方面详细介绍预防恶性肿瘤的方法。

#### 1. 均衡饮食

在日常饮食中，应该尽量摄入富含营养的食物，避免摄入过多的高热量和高脂肪的食物，以降低患上肠癌、乳腺癌、胃癌等癌症的风险。饮食需要多样化，多种食物可以提供更丰富的营养，有助于预防肿瘤。建议每天摄入至少5份蔬菜和水果，可以帮助保护身体免受损伤；选择高纤维食物，高纤维食物可以促进肠道健康，有助于预防结肠癌和其他消化道癌症，如全谷类、豆类等；红肉和加工肉类与结直肠癌有关，每周不要超过三次红肉，并尽量避免食用加工肉类。

#### 2. 适度运动

定期进行适度的身体活动可以增强身体免疫力、促进新陈代谢、维持身体健康。据研究表明，适度运动可以降低患上许多癌症的风险，如结直肠癌、乳腺癌、前列腺癌等。力量训练也有助于维持肌肉质量和代谢活跃度，对于预防肿瘤同样具有积极的作用，建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。同时，还应加入一些力量训练，以增强肌肉和骨骼健康。

#### 3. 改变不良习惯

除了饮食和运动，改变不良习惯也是预防癌症的关键。吸烟和饮酒是导致多种癌症的主要危险因素之一，与多种癌症有关，包括肺癌、口腔癌、喉癌、食管癌等。烟草中的化学物质会引发DNA损伤，并导致细胞突变，最终形成肿瘤。饮酒与乳腺癌、肝癌、食管癌等癌症有关。大量饮酒会增加体内乙醛和乙酸的生成，这些物质对细胞具有毒性，容易引发癌症。此外，酒精还会干扰身体对其他致癌物质的处理和清除。

#### 4. 定期体检

定期体检可以及早发现癌症的征兆和早期病变，从而争取更多的治疗机会，以便及早干预和治疗。例如，妇女应该定期接受乳腺癌筛查和子宫颈癌筛查，男性应该进行前列腺癌筛查，老年人应该接受结直肠癌筛查等。此外，根据个人家族史、个人疾病史和年龄等因素，医生可能会推荐其他特定的癌症筛查项目，例如肺癌、肝癌、胃癌等。

## 专家点评

陆军特色医学中心肿瘤科 邹华

《黄帝内经》上记载：“上医治未病，下医治已病”。扁鹊答魏文王，己虽出名，却不及长兄治未病医术高。足可见，疾病的预防十分重要。肿瘤的预防包括健康的饮食、无害的环境、良好的生活习惯、适当的运动、舒适的心情、遗传筛查、科学体检等方面。苏晓娜医生将自身掌握的医学健康知识向普通民众宣教是一种社会责任，如果能推动社会生活向更健康文明的方式发展更是一种“革命”。

