



若昂·马里诺·奈托



吉尼斯纪录确认现存“世界上最长寿男子” 112岁的他透露长寿秘诀 “让自己被良善之人和亲爱的人包围”

世界上最长寿男子是巴西农民

若昂·马里尼奥·内托于1912年10月5日出生在巴西塞拉州的马朗瓜普，在此之前，他已被公认为巴西和拉丁美洲最年长的老人，同时也是1912年出生的最后一位健在的人。据报道，若昂出生于一个农民家庭，在那个年代，农民的生活充满了艰辛与勤劳。4岁，对于很多孩子来说还是在父母怀抱中撒娇的年纪，若昂却已经开始帮父亲干活。他小小的身影穿梭在田间地头，帮忙放牛、收获水果，早早地体会到了生活的不易，也培养出了坚韧不拔的品质。

若昂的人生中经历了两段婚姻。在这两段婚姻里，他与妻子共同经营着家庭，孕育了7个子女。随着时间的推移，这个大家庭不断壮大，如今他有22个孙辈、15个曾孙辈和3个玄孙辈后代。可以想象，在这个庞大的家族中，充满了欢声笑语和浓浓的亲情。若昂看着自己的子孙后代们，心中一定充满了欣慰和自豪。他的人生就像一棵枝繁叶茂的大树，每一个后代都是他生命的延续。

若昂在被采访时曾透露长寿秘诀是“让自己被良善之人和亲爱的人包围”，在漫长的人生岁月中，正是这种被良善之人和亲爱的人包围的生活环境，给予了若昂积极向上的心态和对生活的热爱。

做到“生命9要素”可延长寿命

之前有科学家研究发现，在人类染色体的末端，有一小段的DNA-蛋白质复合物，犹如染色体的“帽子”一般，它就是端粒。伴随着体内细胞的分裂，端粒



若昂说长寿的秘诀就是身边都是好人（图片来源：吉尼斯世界纪录）

也会越来越短，最终当端粒再也无法缩短的时候，人体便迎来了生命的终结。如何能活得长寿是世界各国人们都关心的话题，长寿的方法和研究一直是媒体报道的热点。比如，美国有线电视新闻网报道，《内科学年鉴》最近研究发现，奥斯卡金奖得主的寿命比第二名的寿命平均长4年，而奥斯卡所有奖项获得者的平均寿命比普通人的寿命长6年，说明内在自我肯定对健康和长寿的重要意义。人如何能够长寿？河北省人民医院副院长、心内科主任医师郭艺芳指出，长寿老人多具有一些共同的特点：

1. 先天因素

具有长寿基因的家族一般都有遗传特质，父母寿命长，子女更容易长寿。但是遗传基因不是绝对的，长寿与后天环境和自身努力也有很大关系。

2. 环境因素

要有良好的经济基础和足够的医疗资源，身体出现不适或急重症能及时就

医；要有较健康的生态环境，有清洁的空气、水、土壤，生活环境卫生舒适，容易接近大自然；要有良好社会氛围，人文环境和谐融洽，便于社会交流。

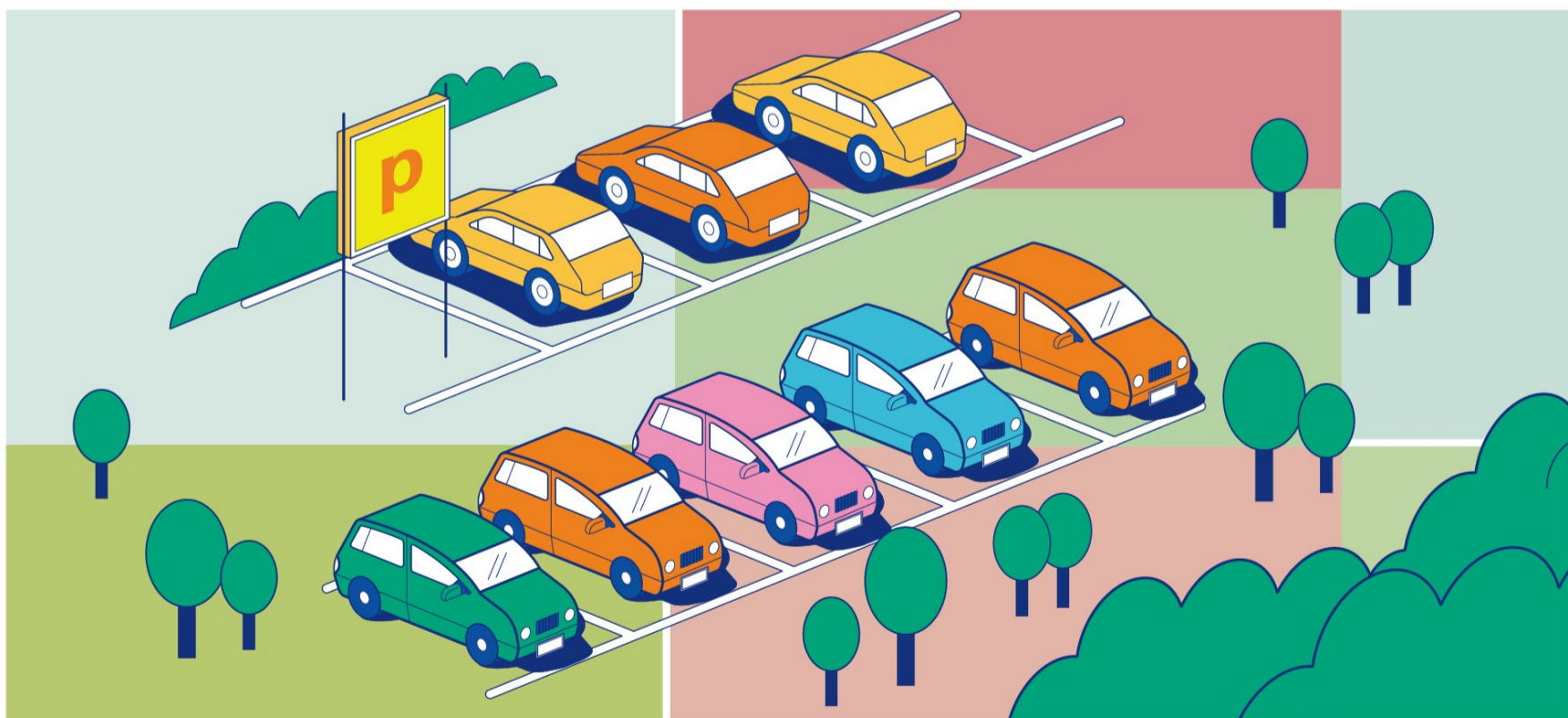
3. 个人因素

2023年，美国心脏协会在《循环》杂志提出“生命8要素”，做到这8点可使普通人的寿命延长约9岁。分别为：每周进行至少150分钟中等或75分钟剧烈的体育锻炼；均衡饮食，多吃蔬菜、坚果和瘦肉蛋白；不吸烟；每晚保证7-9小时睡眠；保持健康的体重；控制胆固醇；控制血糖；控制血压。2024年初，美国三位科学家将其拓展为“生命9要素”，增加了心理健康。

郭艺芳打比方说，健康长寿是我们每个人的愿望，只要我们能按照“生命9要素”的要求去做，不管出生时的“基因型号”是宝马还是奥拓，都能让自己的人生之路行驶得更顺畅，更长久。

据环球时报

11月28日，112岁零52天的巴西人若昂·马里尼奥·内托被吉尼斯世界纪录确认为“世界上最长寿男子”。此前保持这一纪录的英国人约翰·廷尼斯伍德于11月25日在英国去世。人类最长寿命研究的全球权威机构 LongevityQuest 的发言人说：“我们对若昂和他的家人取得这一非凡成就表示衷心的祝贺。”



文/明/培/育/共/参/与 文/明/成/果/同/受/益

规范停车好素养 安全有序记心上

重庆市十件“小案小事” 治理专项行动

重庆市委宣传部 重庆市委文明办 宣