

# 习近平同法国总统马克龙举行会谈

今要闻 02版



家人陪伴散心

## 重庆健在的最长寿老人 她叫王素福 今年111岁 爱漂亮,爱锻炼,还能自己梳头



111岁的王素福

111岁的王素福坐在重庆江津一个农家小院里,望着田埂慢慢梳着头,然后把一顶毛线帽子缓缓戴在头上,享受难得的冬日暖阳。

王素福是重庆市民政局记录的目前重庆健在的最长寿老人,也是大家口中爱漂亮、爱锻炼的“宝藏奶奶”。

重庆江津是“长寿之乡”,目前百岁老人的数量从2014年的127人增长至222人,稳居全市首位。王素福就生活在这里。

近日,记者走进江津区龙华镇梁家村,听王素福的儿女分享老人的故事。

“老人家爱漂亮,也爱干净!”王素福的家人告诉记者,现在她依旧能够自己梳头发,还坚持锻炼身体。家人说,长寿老人有三大健康“密码”——心态平和、均衡饮食、坚持锻炼。

“她没有什么脾气,对大家都很平和!”在女儿李友群看来,好心态是母亲长寿的重要原因,“我从小到大,几乎没有看到过母亲和别人争吵。”不仅如此,均衡的饮食也让王素福的身体非常硬朗,“一日三餐,不多吃不少吃,粗粮更是主要的食物。”此外,如今111岁的王素福仍坚持锻炼,每天都要散步和活动身体。

重庆市民政局最新数据显示,目前全市百岁老年人有2632人,较2014年的1356人显著增长。如今,从政策保障到服务落地,从经济支持到医疗护航,重庆正逐步实现从“养老”到“享老”的转变,让更多老人安享岁月绵长。

上游新闻-重庆晨报  
记者 张皓 张锦旗  
更多相关新闻看03版



老人每天坚持锻炼



自己梳头的王素福

### 身边事

学习搭子、饭搭子、运动搭子、游戏搭子、旅游搭子……  
“校园搭子”火了



04版

### 身边事

手机号被“隐形同意”  
卖给了各类商家



06版

### 黄葛树纪实

“世界自然遗产”阴条岭和五里坡两个国家级自然保护区构建立体防线,“智慧保护区”系统向非法穿越说“不”——  
守护重庆最高峰



09版