

全球6位百岁名人的长寿秘诀

基因直接影响一个人的寿命长短,我们无力改变,但后天生活方式对长寿的作用功不可没。本期,与大家分享全球6位百岁名人的长寿秘诀,学习借鉴他们的经验,我们也能活出自己的百岁人生。

据《生命时报》

122岁

詹妮·卡蒙特(1875-1997)

将运动贯穿一生



122岁的法国老婆婆詹妮是有确凿文件证明的、有史以来的长寿冠军,她的长寿秘诀是坚持锻炼。一生中,她都始终保持身体处于活跃状态,86岁时喜欢上了击剑,在近100岁时还每天骑车。

100岁

鲍勃·霍普(1903-2003)

每天散步



这位美国喜剧和电影演员在晚年用一个笑话概括了他保持年轻的秘诀,那就是:要隐瞒自己的年龄。不论在哪个城市,他每晚都要步行2英里(约3.2公里)。他说:“我祖父96岁时还坚持每天步行2英里,直到最后一刻,他还能保持思维敏捷。”

100岁

格劳瑞亚·斯图尔特(1910-2010)

始终坚持梦想

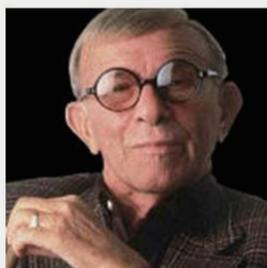


作为一名美国女演员,格劳瑞亚青春时代并没有迎来事业的巅峰,但1997年,87岁高龄的她华丽复出,在电影《泰坦尼克号》中扮演老年“露丝”,获得奥斯卡最佳女配角提名。在回忆录中她说,出演《泰坦尼克号》是最后一次能证明自己是一流演员的机会。80岁高龄,仍坚持着伟大的梦想,这就是她乐观生活的动力。

100岁

乔治·伯恩斯(1896-1996)

丢掉压力,喜欢散步



研究显示,人体60%~90%的疾病与压力有关。美国著名喜剧演员乔治·伯恩斯在回忆录《如何活到100岁》中分享了他的长寿秘诀,就是避免焦虑、压力和紧张。此外,多做伸展运动、爱散步、常吃西梅也是他的养生之道。

102岁

伊丽莎白王太后(1900-2002)

健康计划要趁早



作为英国女王的母亲,她在官方传记《伊丽莎白女王的母亲》中透露了长寿的秘密:直到你晚年被疾病困扰时,才会意识到年轻时不饮酒、不吸烟、不吃垃圾食品、做大量运动的重要性。要想长寿,不要打事后如意算盘。

101岁

摩斯奶奶(1860-1961)

忙碌起来,心态年轻



美国著名画家摩斯奶奶直到87岁时才开始绘画创作,直到今日还能在美国各个博物馆见到她的画作。她曾说,绘画并不是重要的,重要的是让自己忙碌起来,而且要多与年轻人相处,这可以让你保持一颗年轻的心,也会让笑容常停驻在你的脸上。

老人走失,家人不可承受之重 ■ 03版

老年人已成为 艾滋病高发群体 ■ 04版

“中国最后的贵族” 走完99年人生 ■ 05版