

“记得心态要好，少熬夜！”

宁波“百岁天团”给年轻人的健康启示

5月31日，宁波晚报视频号一则关于余姚104岁老人符小英每天洗两次澡，每天中午喝一瓶雪碧的短视频引发网友广泛关注，仅一天浏览量就逾100万。

与符小英不走寻常路的“养生之道”一样，102岁的毕德林因意外骨折躺在医院，医生惊讶地发现他的骨龄仅相当于七八十岁；同样是102岁的干全洪，还签下“生死状”乘飞机前往吉林，自己拄着拐杖爬长白山；105岁的鲁杏尧每天保持“日落而息 日出而作”的作息规律，坚持每天出门散步，拉拉二胡；101岁的贺月仙在养老院笑着说“起码还能再活十年……”

然而，在他们充满活力的身影背后，映照出的却是一代深陷“健康悖论”的年轻人：一边孜孜不倦地搜索养生攻略、抢购昂贵的保健品，一边却在熬夜刷剧、外卖“续命”、久坐成疾的泥沼中越陷越深。

那么，这些“硬核长者”的生活经验给了年轻人怎样的启示？



2 运动、饮食、心态都在于如何找到平衡

以102岁老人毕德林为例，他闻名于当地，不仅仅是因其百岁的年纪，而是十年如一日坚持清扫山路，自制竹扫帚赠游客，将义务劳动转化为每日3小时的综合锻炼；还有象山西周镇97岁的老人陈大根，每天骑自行车下地干农活，将采摘的多余新鲜蔬菜和瓜果分送给邻居与亲戚……

他们的运动从未发生在跑步机上，而是融入了买菜、扫地、种地的日常生活中。这无声驳斥了当下“出行靠车、办公久坐、家务外包”导致的“静态生存”危机，肌肉萎缩、关节僵硬、代谢减缓已成为“脆皮青年”的典型标签。

与其逼迫自己像完成KPI一样去健身房打卡，还不如将运动转化为“生活仪式”——通勤步行、爬楼梯替代电梯，用园艺或志愿活动赋予运动意义。

当年轻人沉迷“超级食物”或极端节食时，百岁老人们也给出了更圆融的答案：陈菊金以萝卜青菜豆腐为主食，称其“补肝益肾”；黄小朝每天早餐都是用自己种的芝麻配上核桃蛋、麦片一起吃；王志浩则每餐必食番薯，印证《本草纲目》“甘薯益寿”之说。

老人饮食的规律性是其核心，而非盲目追逐标签。这直指年轻人“舌尖上的放纵”：高糖奶茶（一杯突破世卫日糖摄入建议）、重油重盐外卖、零食当正餐带来的肥胖、糖尿病年轻化、肠胃疾病高发——近半年轻人承认口味重、近四成不按时吃饭的混乱饮食图景。

40多年前，宁波市医科所就曾组织专人对宁波百岁老人的生活起居进行过调研。当时101岁的胡香美老人就坦言，她脾气火爆、性子急躁，“是吹火管的肚子、炮仗的脾气。直来直去，响过就完”，心中不留一点郁积。她这种豪爽、善于发泄不良情绪的性格，同样能使人保持一种健康、舒畅的情绪。正如古诗所云：“不留块垒在胸中，此是养生第一功。”

这正是深陷压力的年轻人亟须的出口：工作KPI、房贷、社交内卷筑起的“情绪堰塞湖”，正转化为失眠、脱发、免疫力低下，甚至心理危机。下班后在车里发呆、躺在沙发上一动不想动、只靠刷手机纾解的“都市病”，呼唤着及时的宣泄与释放。来自慈溪的百岁老人马夏衣就委托记者向年轻人喊话：“记得心态要好，少熬夜！”

3 接纳不完美但可持续的日常让爱包裹自己

长寿从来不是孤独的修行。102岁的干全洪能拄着拐杖爬长白山，能在一年内连续两次去全国各地旅游一月有余，这背后离不开他儿子、儿媳的保驾护航和多年来对他的倾心照顾；马夏衣在社区越剧班的唱腔中焕发生机，她担任30年的楼道长身份，让邻里争执“有她在就能烟消云散”；五世同堂的叶荷花，吃着孙子种的菜，享受家族爱的供养。这份嵌入生活的温情联结，正是他们抵御孤独的终极屏障。

而宁波近3000个居家养老站点构成的15分钟服务圈、“甬有颐养”五年行动计划等措施的实施，都为宁波老人享有高质量的晚年生活提供了制度性保障。

当“空巢青年”因缺乏真实的情感支持而加剧健康危机，当线上点赞无法替代深夜的一碗热粥，这些案例昭示着：亲情与社区归属感，是比任何补品都更强大的“生命续航剂”。

99岁的陈良章道破天机：“活在当下，过好每一天。”这位每天写字种花、看《宰相刘罗锅》的老人，用一张规律而不刻板的作息表，诠释着生命应有的舒展。

这恰恰是对“脆皮青年”最温柔的提醒：与其在“卷不动又躺不平”中耗尽心力，不如从今天开始，重建对生命最基本的敬畏——接纳不完美但可持续的日常，在自律与自由间找到专属平衡点，按时吃饭，认真走路，有火就发，并珍惜身边那个愿意为你煮一碗粥的人。

记者 张晓曦

福彩开奖信息

双色球第2025061期:06 07 09 10 11 32 09
3D第2025142期:9 1 6
15选5第2025142期:04 05 08 10 11
快乐8第2025142期:05 06 07 12 14 19 24 25 28 33
34 35 45 47 50 56 60 66 73 79

体彩开奖信息

七星彩第2025061期:2 7 0 6 3 6 5
6 + 1第25061期:1 8 1 4 5 2 1
20选5第25142期:13 14 15 16 19
排列五第2025142期:3 4 3 0 4
(均以公证开奖结果为准)

分类信息

《宁波晚报》分类广告，承接遗失、声明、公告、商务等各类信息。

截稿时间：工作日当天16:00

联系人：姚老师 87682086、13884469746（微信同号）

●宁波天鼎生物科技有限公司
遗失正本1份海运提单(提单号: NBLAX2550156, 船名航次: EV ER FAITHV.1169E, 卸货港: LOS ANGELES PORT, CA USA)。特此声明作废。