

吉尼斯世界纪录网站8月20日发布,享有世界在世最长寿老人之称的玛丽亚·布兰亚斯·莫雷拉8月19日在西班牙一家养老院去世,享年117岁168天。

莫雷拉的家人在社交媒体发布讣告:“她如自己所愿,在睡梦中安然离世,没有遭受痛苦。”

117岁168天! 世界最长寿老人去世

她说了这3个长寿秘诀

很值得您借鉴

“我老了,很老,但不是白痴”
她没有慢性病、从没去过医院

莫雷拉生前最后20年生活在加泰罗尼亚地区东北部奥洛特镇一家养老院。她本月19日发帖称感到“虚弱”,并嘱咐家人“时间快到了。别哭,我不喜欢眼泪。最重要的是,别为我难过。无论我走到哪里,我都会开心”。

老太太生前认为自己长寿得益于“做事有条理、心态平和、情绪稳定、亲近家人和朋友、亲近自然、无忧无虑、积极向上”,另外由于“运气好、基因好”。

她最小的女儿也将母亲长寿归功于“基因”,2023年接受当地电视台采访时说母亲“从没去过医院,身体很好”。莫雷拉除了听力障碍和行动不便,没有其他健康问题,且头脑非常清醒。

在莫雷拉生命的最后几年,西班牙巴塞罗那大学研究人员与她合作,探索长寿奥秘。参与这一研究项目的遗传学教授马内尔·埃斯特列尔2023年表示,老人的健康状况之好令他吃惊。“她头脑完全清楚,能清晰记得自己4岁以来发生的事情,且没有心血管疾病,而这类疾病在老年人中很常见……这令人难以置信。”

莫雷拉称这项研究是“我对社会的最后贡献”。她在社交媒体平台的签名是:“我老了,很老,但不是白痴。”

莫雷拉1907年3月4日出生于美国旧金山市,那是她父母从墨西哥迁居到美国的第二年。1915年,全家人乘船横跨大西洋,返回故乡西班牙。在船上,她与兄弟们玩耍时不慎从上层甲板摔到下层甲板,一只耳朵永远失去了听力。

回到西班牙后,全家在加泰罗尼亚地区定居。她1931年与一名医生结婚,共同生活了40年,直至丈夫72岁去世。二人育有3个孩子。

莫雷拉一生见证诸多重大历史事件,不仅在两次世界大战和20世纪30年代的西班牙内战中幸存下来,还扛过了1918年暴发的大流感以及本世纪的新冠疫情。她2020年感染新冠病毒,几天后就完全康复,是当时最年长的新冠康复患者。

长寿秘诀她说了这3点
很值得我们借鉴

根据莫雷拉在社交媒体上的一系列日常生活分享,以及她此前接受媒体采

访时介绍自己的长寿经验,总结出了3点:

▲长寿饮食
少吃但不节食,什么食物都吃

关于长寿饮食,莫雷拉曾在接受采访时说:“很多人问我靠什么饮食才能长寿。我总是吃得很少,但什么都吃,从来没有节食过。”除了避免“过量”饮食,莫雷拉饮食上几乎没有特别限制。不过,她曾多次在社交媒体上分享自己每天都吃天然酸奶,“因为它是一种终生食物,对身体有无数的积极作用”。

▲长寿生活
生活规律有序,多接触大自然

除了饮食,莫雷拉认为还有其他因素可以帮助她健康长寿。比如她认为,长寿重要的是拥有“有序、平和”的生活方式,与家人和朋友保持良好的联系,多接触大自然。所以,该吃饭的时候吃饭、该睡觉的时候睡觉,保持一个规律有序的生活很重要。同时经常和家人朋友保持联系,多去户外接触大自然,甚至养一个宠物可能对长寿都有帮助。从莫雷拉在社交媒体上日常生活分享中也能看出来,老人非常喜欢狗,经常发布与自己宠物狗的照片。

▲长寿心态
情绪乐观稳定,远离负能量人

此外,老人在接受媒体采访时也提及心态对自己的长寿影响很大,特别是保持情绪稳定、无忧无虑、积极乐观地生活;同时保持(人身)安全,远离“有毒的人”(负能量满满的人)。俗话说,“人活的就是一个心态”,稳定的情绪、积极乐观的生活态度对长寿很重要。而且,生活中远离那些负能量满满的人,经常抱怨消极的人、性格偏执的人,防止这样的人影响自己的情绪。同时远离负能量的人,也对自己人身安全是一种保障。

想长寿先做好这几点
很多人还没做到

“不积跬步,无以至千里”,长寿亦是如此。如果没有把每一天过好、每一顿饭吃好,很难拥有健康长寿的一生。

▲长寿饮食
要吃够6类食物

“吃什么才能长寿”,其实就是最普通的6类食物。2023年《欧洲心脏杂志》上刊发了一项研究,从对80个国家/地区24万余人的调查中,给出了既延寿又有益心血管健康的饮食方案。即吃够这6类食物:水果、蔬菜、坚果、豆类、鱼类和

乳制品。

依据这6类食物,给他们的饮食评分为0—6分(6分代表饮食最健康),每个食物摄入量高于中位数时得1分,结果发现:与最不健康的饮食相比(得分≤1),最健康的饮食(得分≥5)的人,总体死亡风险降低30%,患心血管疾病风险降低18%,心肌梗死风险降低14%,中风风险降低19%。

可以说,吃够这6类食物,则不仅延寿,而且心血管更为健康。

▲长寿运动
推荐这3种运动

生命在于运动,运动确实对长寿很重要。2018年著名医学期刊《柳叶刀》上发表的一项持续15年、涉及8万人的研究,分析了不同种类运动和全因死亡率的关系,结果发现下列运动延寿的性价比最高。

第1名:挥拍类运动(羽毛球、乒乓球、网球等),降低全因死亡率47%;
第2名:游泳(蛙泳、仰泳、自由泳等),降低全因死亡率28%;
第3名:室内有氧运动(有氧跳操、瑜伽、舞蹈等),降低全因死亡率27%。

▲长寿睡眠
最佳睡眠7—8小时

我们一生中,约1/3的时间是在睡眠中度过,所以睡眠至关重要。2024年3月,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。

2021年《美国医学会杂志》网络期刊上的一项研究证实:7小时才是“最佳睡眠时长”。这项研究分析了中国、日本、新加坡和韩国成年人睡眠时间与总体死亡率之间的关系,睡多睡少都不健康。《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。

▲长寿心态
豁达乐观不计较

不知道你有没有发现,长寿的老人在心态上都有一个特点——心宽。心宽是一种豁达和宽容的心态,是一种内在的力量,使人能够在各种情境中保持镇定,不被外界的波动所左右。

一个经常为一点小事就大发雷霆,或因为一点小事就夜不能寐、反复琢磨的人,真的很难长寿。

因为生活中各种烦心事、不顺心的事太多了,如果每一件小事都让自己生气、焦虑、无法释怀,那基本上一生都活在这种情绪中。

因此,无论遇到什么难题,都别让自己太过焦虑,微笑着积极地去面对吧。



莫雷拉今年3月份刚过完117岁生日。

【相关】

我国是全球百岁老人最多的国家

健康长寿是人类永久的追求。数据显示:2020年我国已成为百岁老人数量最多的国家,标志着我国正式迈入“长寿大国”行列。那到底有多少百岁老人呢?哪个省份的百岁老人最多呢?

近日,一篇发表在《人口研究》期刊上的文章显示,基于第七次全国人口普查数据,我国百岁老人从2010年约3.6万人,增长到2020年约11.9万人,成为全球百岁老人数量最多的国家。其中,海南已远超联合国“长寿之乡”“每十万人中拥有百岁老人7.5人”的标准,是名副其实的“长寿岛”。

从地域上看,近40%的百岁老人分布在东部地区,东北地区拥有超过12%的百岁老人,中部地区(22.70%)和西部地区(25.25%)百岁老人的占比较为接近。

从性别上看,中国百岁老人中女性占多数,女性百岁老人数量是男性百岁老人数量的2.38倍。2020年,中国女性百岁老人为8.37万人,占比70.4%,男性百岁老人为3.51万人,占比29.6%。

其中,海南每10万人中有百岁老人超过25人,遥遥领先于其他省份,成为全国百岁老人最多的省份。此外,海南的高血压、冠心病、心脑血管病死亡人数均属全国后四位。

有专家罗列了海南成为长寿省的7个原因。

- 清淡的饮食习惯;
- 三餐中常有海鱼;
- 水果的品类丰富;
- 食物中碘含量多;
- 海南人爱喝绿茶;
- 晒太阳的时间长;
- 气候适宜空气好。

综合新华社、央视、《健康时报》报道

13164692093

拟申请注销登记公告
武汉市黄浦区木兰人力资源和社会保障服务中心拟向黄浦区事业单位登记管理机构申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2024年8月19日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。
遗失声明 武汉益益久鼎创新科技有限公司(代码:91420112MABPGD213A)遗失财务专用章、法人私章,声明作废。
遗失声明 武汉金文才市政工程有限公司(统一社会信用代码:91420117MA4KTBJ44W)遗失公章,声明作废。

遗失声明 武汉鑫鑫石油制品有限公司金湖加油站不慎遗失危险化学品经营许可证副本,编号:鄂A安经换字[2023]010004,声明作废。
遗失声明 本人李泓逸遗失泛海国际兰海园1-1902房屋发票一张,发票号:00135893,金额:200000元,声明作废。
遗失声明 湖北纪源企业管理有限公司(91420105MA49QQA686)遗失公章一枚,声明作废。
遗失声明 武汉英华天创建建筑装饰工程有限公司(91420113081970139F)遗失公章,声明作废。

遗失声明 武汉鑫鑫石油制品有限公司金湖加油站不慎遗失成品油零售经营许可证副本,证号:油零售证字第鄂A475号,声明作废。
遗失声明 武汉市德勤体育文化发展有限公司遗失备案:公章、合同章、财务章、法人章各一枚,声明作废。
遗失声明 湖北省春城建设工程有限公司遗失备案:公章、合同章、财务章、法人章各一枚,声明作废。
遗失声明 武汉牛机焊商务信息服务有限公司(代码:91420115MA7N15EM9W)遗失公章一枚,声明作废。

18607129730

开业祝福
祝罗马好好好开业大吉!
生意兴隆欢迎中外客人好评如潮!

通知

武汉世纪千里马贸易有限公司,统一社会信用代码:91420107303397404Q,召开股东会审议地址及法人变更,地址变更为:湖北省武汉市青山区建设一路31号宝业中心A座9-14层众创空间C2820号,法人变更为王其毫,身份证号码:13053419*****2617的变更事项。请全体股东于2024年9月16日上午9时在武汉市青山区冶金大道54号青山火炬大厦1栋1单元21层2101号参加股东会,请全体股东准时参加会议。联系人:王其毫 联系电话:15671627512
武汉世纪千里马贸易有限公司2024年8月29日