近日,四川乐山市井研县周坡镇友盟村,陈淑群老人迎来110岁寿辰,引发关注。据悉,老人不仅五世同堂,三位亲弟弟也分别达到100岁、98岁和91岁,大儿子同样年逾90,女儿也已87岁,这个家庭呈现出长寿聚集现象。

一个家庭中为何出现多位高龄老人?背后是否藏着“长寿密码”?对此,老年医学专家陈梅鹃表示,这一家族呈现一定的长寿聚集现象,遗传因素可能在其中发挥一定作用。但对普通人而言,规律作息、均衡营养、适度活动、慢病管理及稳定的家庭和社会支持等可干预因素,更具有现实意义。



寿宴现场。(井研融媒供图)

四川110岁老人寿宴上,最“年轻”的弟弟91岁

长寿家族有何长寿密码?

寿宴开席:“老寿星”五世同堂享天伦

11月5日,周坡镇友盟村一处农家小院里暖意融融、笑声不断。亲友、邻里和镇村干部陆续登门,为陈淑群老人送上生日祝福。

院坝里,家人早早准备好生日蛋糕。老人戴上寿帽,儿孙晚辈围在身旁,烛光摇曳间,“身体健康”“福寿绵长”等祝福声此起彼伏。

老人的孙辈熊兵介绍,陈淑群出生于1916年,年轻时长期在农村从事体力劳动,勤劳能干。

如今,这个家庭已经五世同堂,家族中最小的是熊兵6岁多的孙女。“如果所有晚辈都回来祝寿,可以摆下十几桌甚至二十桌。”熊兵说,由于不少人在外务工,平日难以全部到齐,因此老人的寿宴通常是至亲小范围团聚。

日常生活:作息规律无“长寿食谱”

虽然已是超高龄老人,但陈淑群目前仍保持着一定的生活自理和活动能力。

“她早年长期参加劳动,现在仍会做些力所能及的事,不仅能独立剥豆子、清理路边杂草,也能独自从小儿子家步行到其他晚辈家中。”据家属介绍,老人精神状态较好,视力尚可,听力有所下降,目前未发现高血压、糖尿病等常见基础疾病,仅在百岁左右时,因贫血住院治疗,康复后未再出现大病。村里每年组织体检,老人也会按时参加。

在饮食上,老人没有刻意准备的“长寿食谱”,通常与家人吃相同的饭菜,也能吃辣椒,偏爱鸡、鸭等肉类。她年轻时曾少量吸烟、饮酒,如今早已戒除,日常作息较为规律。

谈到陈淑群的长寿,熊兵说:“奶奶爱笑、豁达、遇事不计较,这可能是她一直保持较好状态的重要原因之一。我们平时也会尽量避免让老人因琐事生气。”

据家人介绍,陈淑群的家庭成员相处随和,偶有分歧也会很快化解,与邻里关系融洽。老人目前主要由二儿子和小儿子轮流赡养,晚辈共同照看她的日常起居,家人不仅照护老人的饮食起居,还很注意陪伴和老人情绪变化。

此外,基层养老服务也为老人的晚年生活提供了支持。周坡镇镇政府不仅落实高龄津贴发放、上门健康随访等敬老帮扶措施,还常态化走访看望高龄老人。

专家分析:基因与后天因素共同作用

陈淑群及其多位亲属高龄,背后是否藏着“长寿密码”?陈梅鹃表示,遗传因素在长寿中发挥一定作用,从现有医学研究看,先天遗传会影响个体慢病风险、代谢能力与身体机能。不过,长寿并非由基因单独决定,人的寿命和健康状态,是先天遗传基础与生活环境、饮食和运动习惯、心理状态、医疗条件、家庭及社会支持等后天因素共同作用的结果。

“后天可干预因素,才是普通人追求健康长寿的关键。”陈梅鹃建议,老年人饮食上要坚持少油少盐少糖,三餐规律、摄入适量,优先选择蔬果、豆制品、优质蛋白;坚持力所能及的运动,避免久坐;保持稳定作息,重视睡眠质量;戒烟限酒、适度晒太阳。

此外,陈梅鹃认为,和睦的家庭、持续的情感陪伴,能改善老人情绪、睡眠状态,助力身心健康;做好慢病管理、定期疾病筛查,早发现早诊治,减少疾病对身体损耗。晚辈照护不仅要照料起居,更要尊重老人自主选择。

陈梅鹃提醒,个案仅具备观察研究价值,不能直接等同于普遍规律,切勿将单一食物、偏方包装成“长寿秘诀”。对大众而言,规律作息、均衡营养、适度活动、慢病管控与稳定的社会情感联结,才是维护老年健康、提升晚年生活质量的可行路径。

□红星新闻记者 顾爱刚