

无欲品质高 利他寿命长

中央电视台电影频道不久前播出了以“养老、孝老、敬老”为主题的影片《一切如你》，人们在片中看到了一个熟悉的身影——彭玉。

彭玉1934年1月出生在哈尔滨市，17岁登台表演话剧《钢铁是怎样炼成的》，曾获中国电影“金鸡奖”最佳女配角奖、上海国际电影节“金爵奖”最佳女主角奖等大奖。

生活中的彭玉，性格豁达真诚，一提到养生这个话题，她总会说：“要想身体好，心态最重要，养生首先要‘养心’，只有用一种良好的心态面对生活，人才能健康长寿！”她把自己的养生之道扼要地归结为16个字：自知自信、热爱生活、淡泊名利、笑对人生。

彭玉说：“人的一生会遇到各种各样的事情，有喜也会有忧，喜的时候好办，关键是忧的时候如何对待。人遇到难事一定要首先弄清自己的角色，只有知道了自己的角色才能明白应该承担的责任和

义务，只有坦然面对，才能少生哀叹，养护身心！”她是这样说的，也是这样做的。

彭玉50多岁演艺事业正辉煌时，丈夫突发脑溢血。她果断办理提前退休，一心照顾丈夫。旁人惋惜，劝她权衡事业和家庭，她却说丈夫是唯一，什么都可以不要。也有人劝她雇人照顾，自己继续演戏，她拒绝道：“若丈夫有不测，自己后半生良心难安。”此后8年，彭玉不离不弃，直至丈夫离世，毫无怨言。她觉得，很多人被生活困难压垮，是因缺乏自知，没认清自己的角色，只知抱怨命运不公。

丈夫离世后，彭玉内心空落，决定去北京闯荡演艺事业。亲友都劝她说，8年没演戏了，如今竞争激烈，她可能应付不来。女儿则劝她：“妈妈，您别去受那个罪，辛苦了一辈子，也该享享清福了，咱也不缺那几个钱啊！”但彭玉觉得人不能闲着，毅然加入“北漂”行列，那年她64岁。凭借

良好心态和精湛演技，彭玉很快在影视圈重新站稳脚跟。她说：“我自信，所以我64岁也敢一搏！我自信，所以我的晚年生活精彩！”

彭玉，这位以乐观豁达之态笑对人生的艺术家，对生活始终洋溢着热忱。正是这般积极向上的精神风貌，不仅让她在演艺之路上迎来又一高光时刻，更使她在情感世界中觅得第二春，收获了一段甜蜜缱绻的爱情。她的另一半，是孩子们的姑夫——沈阳医学院原院长、著名脑外科专家陈久荣。这场再婚，让彭玉重新领略到生活的幸福真谛。她感慨道：“人即便上了年纪，也切不可放弃对美好生活的执着追求。感情有所归属，于身心健康而言，益处无穷！”

彭玉一生淡泊名利，接戏时她只专注于角色是否契合，其余一概不予计较。生活中更是如此，再婚时她态度非常明确，“寻觅的是精神上的充实，一切与利益无关”。

陈久荣说彭玉最大的特点就是无私，总是想着别人。在多年的再婚生活里，彭玉始终如一，处处关心、体谅着陈久荣。陈久荣有感而发，为彭玉撰写了一副对联：“无欲品质高，利他寿命长。”这短短十字，却精准地道出了养生的深刻真谛。“药王”孙思邈在他的《千金要方》中曾反复阐述，“道德日全，不求寿而自延”，一个人如德行不好“纵有玉液金丹，未能延寿”。可以说，彭玉耄耋之年依然能身心健康地从事着自己钟爱的演艺事业，在影视剧里塑造出观众喜爱的角色，完全得益于她良好的心态。

由于彭玉一直注重养生之道，如今已91岁高龄的她，一旦遇到合适的角色，仍能精神饱满地投入拍摄工作，继续为我国影视剧的蓬勃发展贡献力量，绽放属于自己的独特光芒。

沈黎明

长寿故事

102岁的他骨龄竟只有70岁

在浙江省宁波市鄞州区东钱湖镇东福社区，居民们每天都会看到一位老人拄着拐杖在社区里散步，每次一走就是一个小时。老人名叫毕德林，前不久刚过完102岁生日。

毕德林在社区是出了名的锻炼达人。距离社区1公里的地方有一座小灵峰，毕德林每天都会去爬山锻炼。日子久了，他发现山道上常落满树叶，他便决定义务清扫山路，每天劳动3个小时，而且一坚持就是10年。2023年10月，毕德林散步时不慎摔倒骨折，送到医院后，医生发现他的骨龄竟然只有70岁。一个多月后，毕德林奇

迹般地就能下地走路了。两三个月后，他便重新出门锻炼了。毕德林家住五楼，也就是说，他每天都要上下五楼好几趟。

每天早上6点半，毕德林准时起床，吃点蛋糕、喝点牛奶后，7点15分准时出门散步。吃完中饭后午睡一个多小时，他会再次出门锻炼。

家人透露，毕德林还有一些常人难以理解的习惯——喜欢吃甜食、特别爱吃肥肉。对于自己的生活习惯，毕德林笑着总结说：“做人嘛，就是要吃饭有味道，走路有劲道。”

周斯佳

经常做志愿者能有效抗衰老

英国《社会科学及医学》杂志刊登的一项新研究发现，每周做1小时的志愿活动是行之有效的抗衰老方法。

英国、美国多所大学的联合研究团队，对2605名参试者的健康状况、志愿者活动频率等相关数据展开深入分析，结果表明，在退休人群中，适当的志愿服务与衰老减速显著相关，其生

理年龄增长较慢。

研究人员分析指出，志愿活动延缓衰老的关键原因涉及身体、社会和心理等多方面。志愿活动可能需要步行等运动，能促进身体锻炼；亲社会的活动也需要人际沟通，可增加社交机会；志愿活动还能增强目标感，提升心理健康。

据《武汉晚报》

长寿人群身体炎症水平低

最近发表在知名期刊《细胞衰老》上的一项研究分析了200多名长寿老人的身体代谢数据，发现他们的身体炎症水平都很低，但很多普通人的这一指标却一直居高不下。这或许是寿星们健康长寿的关键因素之一。事实上，此前已有研究发现，慢性炎症是部分疾病甚至癌症的催化剂。那么，我们应该如何给身体“抗炎”？

吃一些有抗炎属性的食物 全谷物食物(燕麦、黑米、玉米、大麦等)、优质蛋白质(鱼类、家禽、鸡蛋、低脂乳制品等)、部分深色蔬菜(菠菜、油菜、芹菜、西兰花等)具有较好的抗炎属性。

做一些中等强度运动 研究发现，中等强度的身体活动可以降低全身炎症。比如中等强度的游泳、骑自行车等，以及家务劳动等体力活动都能起到一定的抗炎效应。那么，怎样才算是中等强度运动？一个最简单的判断方法是，如果运动时你微微喘气，可以正常说话，但不能唱歌，说明此时的运动强度为中等。

保证7~8小时睡眠 长期睡眠不足可导致严重的全身炎症，成年人每天睡觉的时间应平均保持在7~8小时。

任菁菁

长“健”识

很多老年人因牙病减寿

近日，一项发表在英国《柳叶刀·健康长寿》杂志上的新研究显示，95%的老年人面临口腔问题带来的严重健康风险，这影响了他们的预期寿命。

该研究分析了2016—2022年日本岛根县2万余名参与者的口腔数据，参与者年龄均为75岁及以上。日本岛根大学研究人员评估了参与者13项口腔健康指标，包括剩余牙齿数量、咀嚼能力、口腔卫生、龋齿数量、口腔黏膜病等。经过平均42个月的随访，研究人员发现，13项指标差均与死亡率上升显著相关，11项指标(除口干和口腔黏膜

病以外)差与功能性残疾风险上升相关。其中，咀嚼能力差的负面影响最大，该指标最差的参与者功能性残疾风险上升23.1%，死亡风险上升16.47%。

研究人员建议，老年人应重视口腔健康，每年定期进行牙科检查，及时清理牙石、治疗牙病。日常护理中，建议使用含氟牙膏，每天刷牙两次，并使用牙线或冲牙器清洁牙缝。此外，注重营养均衡，多摄入富含维生素和矿物质的食物，也有助于口腔健康。

张今歌

新发现