

# 110岁奶奶无“三高”，自己做饭遛弯

## 7个“长寿习惯”她坚持了一辈子

你有没有想过，真正的“人生赢家”是什么样？不是手握多少财产，而是到了110岁，依然声音洪亮，自己能做饭、遛弯，去医院一查——血糖、血压、血脂全正常。

她就是来自浙江台州的严桂凤奶奶，今年110岁，可以说是“硬核长寿代表”。她的日常里没有昂贵的保健品，也没有神秘的养生功法，但这7个“长寿习惯”她坚持了一辈子。

### 110岁身体指标全正常 日常自己做饭遛弯

严桂凤奶奶生于1916年，是台州年纪最长的老人。尽管已经110岁高龄，她说话依然中气十足，走路不让人搀扶，吃饭也不用人帮忙，生活基本自理。

去年家人带她体检，结果让人羡慕：各项指标基本正常，没有糖尿病、高血压，平时也很少感冒生病。

她的每一天规律得近乎朴素：晚上8点上床，一觉睡到早晨7点。起床后自己洗漱、梳头、整理床铺。

爱热闹的她，每天上午都要去附近学校门口、老年协会转一转，跟人唠几句。走路时不爱让人扶，喜欢自己拄着拐杖慢慢走。

天气好的时候，她还有个特别的习惯——躺在家门口洗手台的台面上，安安静静地晒太阳。

饮食上，她从不挑嘴，也不吃太油腻的东西。平时以炖得软烂的稀饭、面条、馒头为主，有什么吃什么，从不浪费粮食。有时候子女白天出门工作，她就自己动手烧柴火，把小米粥放在土灶上热一热，一顿能喝一整碗。

子女们这样总结母亲的长寿密码：“性格耿直，坚持劳作，没跟人家拌过嘴、吵过架，对亲戚邻居都很和气，烦心事不往心里放，从不生闷气。”



严桂凤



### 这7个“长寿习惯” 她坚持了一辈子

严桂凤奶奶的“长寿秘诀”，就藏在她坚持了一辈子的7个习惯里。

#### 习惯一：爱晒太阳，免费维生素D

天气好的时候，严桂凤奶奶喜欢在门口晒太阳。阳光拥有其他光源无法比拟的优势，晒太阳是既简单又高效的养生方法。

适当晒太阳是获取维生素D的自然方式，而维生素D是促进钙吸收的关键，能有效预防骨质疏松。每天累计晒20~30分钟即可满足身体需求，不用一次性完成，碎片化累积更容易坚持。

#### 习惯二：喜欢聊天，防止大脑衰老

严桂凤奶奶爱热闹，每天都要出门跟其他人聊聊天。多出去和别人交流，多面对面聊天，尽量少在家里发呆——这样做能降低认知功能衰退的风险。

我们在面对面交流时，大脑也在飞速运转、快速做出反应——这对大脑来说就是一种非常有效的锻炼。别小看唠嗑这件事，它能让你的脑子一直“在线”。

#### 习惯三：喜欢走路，对心脏有好处

严桂凤奶奶每天都会出门走一走，虽然只在方圆几百米范围内。走路是最适合全民的心脏保护运动，不需要复杂装备，长期坚持能显著降低心脏病、高血压、高血脂等风险，堪称“心脏友好型运动天花板”。

走路为什么能“养心脏”？首先，它能让心肌收缩力增强，静息心率变慢，心脏负担减轻。其次，它能促进血液循环，让血管弹性变好，还能调节胆固醇水平。此外，它还能有效控制体重、调节血糖、降低血压，从根源上减少心脏疾病的诱因。

#### 习惯四：早睡早起，帮助身体修复

严桂凤奶奶每天作息非常规律：晚上8点上床，一觉睡到隔天早晨7点。睡觉，可能是我们能找到的最低成本的“身体修复方式”。生活中不少情绪和健康问题，靠好好睡觉就能缓解。

睡眠从来不是浪费时间，而是身体的“修复

时刻”：深度睡眠时，大脑会清除导致认知衰退的代谢废物，同时巩固记忆；免疫细胞活性提升，能修复受损细胞；充足的睡眠还能稳定情绪，让你不容易烦躁焦虑。

#### 习惯五：从不挑食，保证营养均衡

严桂凤奶奶在饮食上从不挑嘴，不舍得浪费一点粮食。如今，很多人进餐不规律，这会引发代谢紊乱，增加肥胖、糖尿病等疾病的发生风险。

早餐很重要，应做到每天吃早餐，并且吃好。暴饮暴食、偏食挑食、过度节食都是不健康的饮食行为。建议早餐用餐时间为15~20分钟，午晚餐为20~30分钟，细嚼慢咽，享受食物的美味。

#### 习惯六：少吃油腻，帮血管“减负”

严桂凤奶奶平时不吃太油腻的食物，饮食清淡。北京大学第一医院临床营养科主治医师赵悦彤表示，过量油脂可能会引发血脂异常，加速动脉粥样硬化，增加心脑血管疾病风险。同时，还可能扰乱内分泌代谢，导致胰岛素抵抗，形成“三高”的恶性循环。

油脂过量摄入最直接的后果是肥胖，而肥胖本身也是诱发多种慢性病的危险因素。医学界的普遍共识是，肥胖已成为我国第六大致死致残的主要危险因素，同时也是至少13种恶性肿瘤的独立危险因素。

#### 习惯七：不生闷气，远离“癌症性格”

好心态很关键：“烦心事不往心里放，从不生闷气。”经常生闷气的人，真的更容易得癌吗？答案是：确实！心理因素在肿瘤的发生发展过程中具有很重要的作用。研究表明，胃癌、肝癌甚至颅内恶性肿瘤等，与易怒、“小心眼”、过度压抑自己情绪有关。

这种爱生闷气的性格，在心理学上被称作“C型性格”。这部分人内分泌更容易紊乱，器官功能活动易失调，随着机体免疫功能的下降，免疫系统识别和消灭癌细胞的监视功能会大打折扣，因此容易患上癌症。

长寿藏在日复一日的好习惯里。严桂凤奶奶的故事告诉我们：最好的养生，一直都很简单，也从来都不贵。

据人民日报健康客户端