

快乐老人报



国内统一连续出版物号:CN 43-0024 Happy Maturity 快乐伴一生 邮发代号:41-178 第1369期 零售价:1.50元

长寿中的长寿, 滋贺凭什么



快乐老人看 滋贺(一)

世界上最长寿的国家中,日本排名第一,滋贺县又是日本人均寿命最长的县。滋贺县长寿秘诀有哪些呢?对此,日本滋贺县健康滋贺企画室室长冲野宏文坦诚相告。

创造主动促进健康的环境

今年是湖南省和日本滋贺县缔结友好城市关系40周年。6月3日,结束为期三天的访问后,由快乐老人报社率队的访问团从日本滋贺县返回。在滋贺期间,访问团就文化旅游、健康养老等方面进行了友好交流访问。日本滋贺县知事公室长松田千春、商工观光劳动部观光振兴局局长上田重和、综

合企画部国际课课长狄野大等人,接待了访问团。

滋贺县是日本人均寿命最长的县。据2020年公示的数据,滋贺县男性平均寿命82.73岁,居日本全国第1位;女性平均寿命88.26岁,居日本全国第2位。滋贺居民的长寿秘诀是什么呢?日本滋贺县健康滋贺企画室室长冲野宏文做了详细介绍。

冲野宏文表示,创造一个每个人都主动促进健康的环境非常重要。在滋贺县,失业率低、工作时间短、收入差距小、独居老人少,这些都是支持县民养成良好的生活习惯的生活环境。在这样的生活环境下,很多人都有着健康的生活习惯,很少有人抽烟和酗酒,而是更多地参加运动。比如,在滋贺街头,随处可见上班族或老

做好管理,保持口腔健康

对健康来说,膳食平衡很重要。滋贺居民很重视吃早餐,饮食中注重控制食盐的摄入量。冲野宏文介绍,滋贺县居民食盐摄入量低于日本全国水平,目标是控制每日摄入量在8克以下。

很多人注重健康饮食,却忽略了口腔管理。冲野宏文表示,口腔机能衰退可直接导致全身机能的衰退。随着年龄增加,口腔机能衰退,容易发生咀嚼障碍、咀嚼漏食,甚至是吞咽障碍。保持口腔健康的重点是维持口腔的肌肉力量,一日一次口腔保健操应该做起来。此外,口腔的卫生管理也非常重要。进食后建议刷牙含漱,保持原

多参加社会活动有益身心

“许多人都参加捡垃圾等社会公益活动,这也有益于身心健康。”冲野宏文说,保持社会属性,参加各种社会活动,可以结识新朋友,提高生活充实感,建立对自身健康及体力的自信认知,发现生活乐趣等,这些都是预防疾病、降低死亡率、达到健康长寿的秘诀。

在滋贺,有一个汇集企业、地方协会、自治体等团体和机构组织的共创会议,群策群力,共同商议如何创建“健康滋贺”。有时会分组讨论,有时会开设健康拉伸体操班。此外,官方创建了“健康滋贺”门户网站,推出“健康推进”小程序,提供通俗易懂的健康知识。可以说,在滋贺县,各种实体共同努力延长每个人的健康预期寿命并减少健康差异。(本报记者蔡侃)

2023年6月

8

星期四

癸卯年 四月 廿一

财政部: 未发行过金融债券

近期,有伪造的“中华人民共和国财政部金融债券”图片及信息在社交媒体上传播。中国财政部6日发表声明:未发行过金融债券。财政部提醒公民、法人和其他组织,提高警惕,谨防上当受骗。(摘编自财政部网站)

幽门螺杆菌人群 感染率近50%

中国疾控中心传染病预防控制所等3日发布了《中国幽门螺杆菌感染防控》白皮书。白皮书指出,我国幽门螺杆菌人群感染率近50%,不同人群感染率在35.4%至66.4%之间。(摘编自《扬子晚报》)

中国科研团队研发 创新抗肿瘤药物

中国科研团队日前发表研究论文说,他们研发出一种能够快速溶解肿瘤并抑制肿瘤细胞转移的广谱抗肿瘤药物。这种药物由广东工业大学参与的研究团队研发。团队将在未来2年至3年内快速推动药物在多项肿瘤适应证上的临床试验。(摘编自《成都商报》)

执行总编辑:何谷
本版主编:邹东锋
本版版式:陈文旭 校对:尹华智
本报常年法律顾问
金州律师事务所 刘岳 冯观



扫描二维码
网上订阅
《快乐老人报》

读者服务热线:11185(邮局)
0731-88906498(报社)
广告热线:0731-88902498
新闻热线:0731-88905158

辟谣 新冠超八次会送命? 瞎说!

随着“二阳”人数增多,网络上出现“一个人不管多健康强壮,最多只能感染新冠8次,第9次人就没了”的说法。最新一期“科学”流言榜发布,对这个说法予以辟谣。

每月“科学”流言榜,由北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟

谣平台共同发布。对于新冠疫情的反复,真实的情况是,一个人多次反复感染新冠的可能性的确存在。但对于没有基础疾病的人而言,“最多只能感染8次”的说法毫无科学性,且再感染后普遍症状较轻。目前的观察研究均表明,新冠再感染后

的症状会越来越轻。机体在首次感染后即产生对病原体的免疫力,即使随着时间推移,针对该病原体的特异性免疫水平逐渐下降,再次感染后,身体通过回忆反应,免疫水平也能很快再次增强,杀灭体内的病原体。因此,重复感染后症状并不

会变得更重。另外,病原体在传播流行的过程中,通常自身也会朝着致病性逐渐减弱、感染能力逐渐增强的方向发生变异。

如果确实担心反复感染的问题,60岁以上的老人和有基础病的人,可以进行疫苗和加强针的接种。(摘编自《北京青年报》)



凌霄花棚美艳动人

24年前,我们去广西旅游,看到一丛丛凌霄花攀在松树上,花开成簇,灿如云霞。老伴天生爱花,买了一株幼苗带回湖南浏阳,栽在自家小院。在其旁也种了一棵小松树,让它们一起长大。5年后,凌霄花开了,松树却不堪重任,只好用不锈钢管搭起一个棚子,将凌霄花绕在棚上,任其

生长。近20年来,每年6月至9月,橙红色花朵挂满棚架,美艳动人。夏日,我们老两口坐在凌霄花棚下喝茶,别有风味。若有朋友来,我们在花下聊天南海北,大有风景这边独好之感。(湖南浏阳 贝秉怡 85岁)

征稿 欢迎扫二维码加入微信群,在线投稿、结交花友。

