

水果，大多是自家栽种或野生，属于原生态、无污染的绿色食品。黑三七、野茼蒿、绞股蓝、车前草、重楼等分布广泛，当地人素有食用这些野生中草药的习惯，这种“药食同源”的饮食文化，也是当地人长寿的重要原因之一。

### 长寿密码 2：规律的生活作息习惯

在勐谢村，大多数 80 岁以下的老人保持着每天下地干活的习惯。即便是 80 岁以上的老人，只要身体条件允许，也会主动参与轻体力农活，或帮助同住的子女做些力所能及的家务。比如，割猪草、打扫庭院、做饭甚至上山捡柴。适度的体力劳动，让老人的身体始终保持着劳逸结合的状态。

当地长寿老人大多养成了良好而规律的生活习惯。在起居方面，几乎人人都在晚上八九点入睡，一觉睡到清晨五六点起床。在饮食方面，老人们喜食当地传统饭菜，荤素搭配得当。通常一日进食三餐或四餐，注重定时定量，但从不暴饮暴食，只会吃八分饱。

### 长寿密码 3：乐观平和的心态

在金平县，长寿老人无一例外都与子女或孙辈共同生活，多是三代同堂，甚至五代同堂。尽管晚辈众多，但老人的生活大多都能自理，不需要亲属特别照料，反而能帮晚辈做家务活。今年 99 岁的代秀英在县城和儿子莫建平一起生活，四代同堂，其乐融融。老人最

爱 1 岁的曾孙女，平日里总爱逗逗孩子，给她喂喂饭，分担家务。

采访中，长寿老人的晚辈都表示，老人的性子都比较慢，心胸开阔、温和乐观，从来不为小事发脾气或斤斤计较。对于目前的生活状态，老人都非常满意，知足常乐。

看淡生死，也是长寿老人保持平和心态的一种方式。106 岁的王腰妹与同村 98 岁的封绍美相处几十年，对方去世后，王腰妹反应平静。据她自述，经历百年人生，对生老病死等问题已看得比较透彻。

### 长寿密码 4：健全完善的保障体系

在金平县，80 岁以上的老人都被政府纳入重点关照范畴。家庭医生几乎月月都会上门，为老人提供医疗健康服务。据金平县卫健部门负责人介绍，全县大多数百岁老人身体都非常健康，仅少部分老人患有高血压、眼疾等慢性疾病。

每当看到医生和政府工作人员上门走访，102 岁的许么妹就非常高兴：“活了 100 多岁，我从来没想到能过上现在的好日子。吃的穿的住的都不愁，每月还能领取补贴。”根据金平县老年人优待和补贴制度，80~99 周岁高龄老人每月可领取高龄长寿保健补助 50 元，100 周岁以上的高龄老人每月能领取 300 元。处于不同年龄阶段的老人，每人每月还能获得数额不等的养老金补贴。👴