

# 百岁老人长寿秘诀 能吃能睡豁达大度

在浙江省台州市黄岩区院桥镇梁湖桥村,102岁的金宝领是村里知名的老寿星。尽管耳朵不太好使,关节也有些僵硬,日常走路需人搀扶或用助行扶手架,但她精神矍铄,身体硬朗。

## 一日三餐从不含糊

金宝领的儿子胡华梅介绍,她的作息堪称“养生范本”:每天早上9时许自然醒,自行洗漱后便坐在院子里晒太阳;晚上7时许上床。最特别的是,她每天中午还要补上一两个小时的午觉。充足的睡眠带来饱满的精神,这种“早睡晚起+午睡”的规律作息,或许正是她保持健康的重要基础。

若说阿婆有什么“执念”,“吃”必须排第一。虽然起得晚,但一日三餐从不含糊:早餐标配肉包、肉馅的水饺或馄饨,中午和晚上换着花样吃面或米饭。“顿顿都得盛满一个中型的碗。”儿媳李秀琴介绍。她对肉食最为热爱,尤其钟爱油亮的猪脚,每顿必啃两三块,一天能吃下半斤;猪肉、鱼肉更是餐桌上的常客,几乎餐餐不离荤腥。

除了正餐,阿婆的嘴总闲不住:小蛋糕、小面包当零食,红糖、红枣泡水喝,一天还要吃三个橘子两个鸡蛋。

“我奶奶消化特别好,她连粽子都吃一个半!”孙女胡美君笑着说,“糯米圆、粽子这些难消化的东西,她吃起来毫无压力。”不过,阿婆有个“小挑剔”,不爱吃菜。“不管是新鲜青菜还是咸菜,她都会挑出来,剩在碗里。”

## 能吃能睡豁达大度

这位百岁老人还是个“资深酒友”。“她年轻时就爱喝酒,现在每天雷打不动要喝,有时能喝小半斤,年轻的



金宝领在吃早饭

时候还要多。”家人透露,阿婆的酒坛里装着用枣子、桂圆、荔枝、杨梅等泡的黄酒。“说是‘果子酒养人’,越喝越有味儿”。

岁月在阿婆身上留下了一些痕迹:耳朵背了,听不清别人说话;腿部关节也不太灵活,走路需要辅助。但她的眼神依旧锐利,双手灵活有力,穿针引线不在话下。“有时候她还自己缝补袜子、纳鞋底,手稳得很。”家人骄傲地说,阿婆纳草鞋、草帽的手艺也是一绝。

谈及阿婆的长寿秘诀,家人总结为“能吃能睡、豁达大度”。“她一辈

子没跟人红过脸,遇到烦心事转头就忘。”儿子胡华梅说,母亲只是个普通的农村家庭妇女,年轻时操持家务,老了带大孙辈,如今最大的心愿就是一家人和和美。

如今,金宝领依然每天在院子里走走,晒晒太阳,偶尔喝口小酒,眯着眼睛缝补衣物。她的故事在当地传为佳话,也让更多人明白:长寿未必需要刻意追求“清淡饮食”“滴酒不沾”,适合自己的生活方式,加上豁达的心态,或许才是最珍贵的“长寿药”。

文图据台州晚报

## 主人遛狗 未牵狗绳 咬死宠物鸭 并伤人

法院判决:赔偿2278元

女子带着两个子女和饲养的柯尔鸭在公园里玩耍,不料突然冲出一只未牵绳的宠物狗,咬死柯尔鸭,咬伤女孩手指。宠物狗的主人支付了疫苗费,但拒绝赔偿柯尔鸭损失,女子将狗主人告上了法庭。

3月6日,记者从成都市新都区人民法院获悉,法院已对该案作出民事判决,狗主人应赔偿柯尔鸭损失和精神损失赔偿,共计2278元。

判决书显示,2024年12月14日,刘女士带两子女及宠物鸭(两岁成年纯种柯尔鸭),在新都区一处市政公园玩耍,中途突然冲出一只未牵绳的哈士奇撕咬柯尔鸭,柯尔鸭当场死亡。在刘女士抱女儿离开时,女儿被狗咬伤手指。刘女士称,当场多次询问“谁家的狗”都无人应答,后称要将狗打死,迫于围观群众的舆论压力,狗的主人蔡女士才站出来,陪同她和女儿前往医院注射狂犬疫苗。蔡女士支付了疫苗费,但拒绝赔偿柯尔鸭损失。

双方协商未果,刘女士选择报警后,将蔡女士告上法庭,请求法院判令蔡女士赔偿其柯尔鸭购买费、鸭粮费、其子女的精神损失和心理疏导费等,共计5221元。法院受理该案后,于2025年5月21日公开开庭进行了审理。

法院认为,该案为侵权责任纠纷。依据《中华人民共和国民法典》第一千二百四十六条规定:“违反管理规定,未对动物采取安全措施造成他人损害的,动物饲养人或管理人应当承担侵权责任;但是,能够证明损害是因被侵权人造成的,可以减轻责任。”第一千一百八十四条规定:“侵害他人财产的,财产损失按照损失发生时的市场价格或者其他合理方式计算。”案件中,被告在遛狗时未拴绳,《接(报)处警登记表》中载明造成刘女士女儿被狗咬伤、宠物鸭被咬死,被告应当承担赔偿责任。

新都区法院判决,蔡女士应向刘女士支付2278元(柯尔鸭购买费1278元和精神损害抚慰金1000元)。驳回原告的其他诉讼请求。

据封面新闻

## “女性鞋跟越高,折扣越多” 福建一火锅店妇女节促销活动引争议

近日,连锁火锅品牌蜀大侠一门店发布的妇女节促销活动引发争议。

根据社交平台上网友发布的图片,蜀大侠门店推出了“58元抵100元”的代金券,并称是“3·8女王月专属福利,女王进店踏上傲娇高跟鞋,现场测量鞋跟8cm”,即可在活动日期内使用“58元抵100元”代金券。此外,蜀大侠还推出了“68元抵100元”“78元抵100元”“88元抵100元”活动,对应的女士鞋跟分别为6cm、4cm和2cm。

这个活动遭到多名网友吐槽,有网友称,蜀大侠的活动让人“匪夷所思”,也有网友称要“拉黑”蜀大侠。

对此,3月6日,蜀大侠相关负责人回应记者采访称,这个活动是加盟门店自己策划的,总部事前并不知情。公司在看到这个情况后很重视,马上在内部了解情况,并立即要求涉事门店下架相关活动套餐。目前这个活动已经全面叫

停了。

该负责人进一步指出,在叫停活动的同时,公司总部也与涉事门店进行了深入沟通,对这种不当行为提出严肃批评,并指导其完成整改,确保类似情况不再发生。对于这个事情给消费者带来不适,蜀大侠感到非常抱歉。

涉事门店为蜀大侠福建南平市创世纪店,同一时间,记者也致电该门店,电话未能接通。在团购平台上,目前已经无法查询到相关的促销活动。

蜀大侠是于2015年在四川成都创立的连锁火锅品牌,其采用加盟的模式扩展门店网络。2023年1月,四川小龙坎控股集团有限公司成为蜀大侠全资控股股东。窄门餐眼显示,截至2026年2月11日,蜀大侠在国内拥有门店300家。除了国内,蜀大侠在印尼、泰国等地亦有门店。

文图据南方都市报

