

# 百岁吃播长寿诀是乐观豁达



可乐奶茶当水喝、外卖冷饮不离手、躺在床上玩电脑……这些与养生背道而驰的生活场景,却是一位百岁老人的日常。今年,“网红吃播”——百岁钟文毓,凭借大快朵颐品尝美食的模样,活成了无数人羡慕的晚年模样。

钟文毓出生于1925年,今年9月刚满百岁,是全家

宠爱的“老宝贝”。外孙女小淡说,创立账号的初衷只是想记录外婆有趣的日常生活,没想到收获众多网友喜爱。

钟文毓的饮食习惯可谓“大胆”,偏爱重口味的大鱼大肉,奶茶、可乐、咖啡等饮料是每日必备,每隔几天就出门下馆子或点外卖,饭后还得来份冷饮。面对如此“不养生”的饮食习惯,家人虽无奈,但因老人除血糖和血压偏高外其他指标正常,便把饮料换成无糖,其余随老人心意。而且老人也不会暴饮暴食,只是浅尝辄止。

今年5月,钟文毓吃酱蟹的视频走红,粉丝量突破

7000人,也引来质疑。小淡无奈表示,这不过是外婆的日常,老太太酷爱美食、能吃能消化,实属“天赋异禀”。

提及长寿原因,老人的三女儿张女士认为,胃口好固然重要,但心态才是关键。钟老太太心里住着个年轻人,永远紧跟潮流。她的床头有平板电脑支架,这已是第三台,每天躺在床上玩游戏、打麻将,比外孙女还投入。她还爱看电视,从早到晚追热剧,每晚必看新闻联播,和家人讨论天下大事。

钟文毓拥有幸福的家庭,五个子女和孙辈孝顺至极,轮流陪伴照顾,将她宠

成孩子。她在处理人际关系方面也十分高明,从不抱怨他人缺点,只谈长处优点。与邻里朋友相处,分寸感恰到好处,既不过分热情也不冷漠待人,别人有难尽力相助,因此人缘极佳,鲜少有烦心事。

不攀比、懂知足、有爱好、吃得下、睡得香,再加上始终被爱包围,这就是钟文毓的“长寿密码”。她用独特的生活方式告诉我们,长寿没有固定模式,保持乐观心态、享受生活乐趣、拥有温暖亲情,或许就是开启长寿之门的钥匙。 李一能

## 中消协提醒:

### 部分手作玩具材料或甲醛超标

中国消费者协会8日发布消费提示,部分手作玩具材料可能甲醛超标,消费者要加强安全防护意识。

据介绍,不少消费者喜欢亲手作滴胶摆件、流沙麻将等手作玩具,然而部分消费者在使用UV胶、有机玻璃等原料进行手工制作时,出现了皮肤发痒、喉咙不适、头晕等症状,这很可能与材料中甲醛等有害物质超标有关。部分手作玩具原材料属于工业用途,可能含有甲醛、苯系物等挥发性有害物质。中消协建议,消费者避免购买来历不明、标识不全的工业级原料。 赵文君

## 图片新闻

### 西延高铁护路体验官

日前,来自西安、延安、铜川、渭南四市的西延高铁沿线居民及中小学师生代表参加西延高铁爱路护路主题宣传活动。西延高铁是陕北革命老区的首条高铁,即将迎来正式运营。

刘翔



## 脊椎动物胸腺可“从零再生”

一项新研究发现,脊椎动物可在无任何组织残留的条件下,完全“从零再生”一个复杂淋巴器官——胸腺。

近日,美国《科学·免疫

学》杂志发表了中国首都医学科学创新中心高级研究员马克西米娜·熙·云团队携手美国马萨诸塞大学医学团队的新成果,证明了以“断肢再

生”闻名的墨西哥钝口螈的胸腺再生能力,拓宽了对器官再生能力的认知边界,具有深远的转化医学价值。 新华社

# 寒潮来袭,“速冻”模式如何应对

连日来,多地遭遇入冬以来最强寒潮侵袭,“断崖式”降温开启“速冻”模式,给生产生活带来显著影响。

### 强冷空气接踵而至

11月底以来,我国北方多地出现降温天气。随着寒潮东移南下,并有冷空气补充影响,我国大部降温明显。中央气象台首席预报员杨舒楠分析,当前寒潮最显著的特点是降温幅度大,波动较为频繁。

“北极涡旋”是本次北方气温骤降的幕后推手之一。专家解释,随着“北极涡旋”南侧的高空槽发展加强,形成了“极冷”的冷涡系统,进一步增强了寒潮威力,让公

众感到“速冻”般的寒冷。

中央气象台公告显示,10日至13日,一股强冷空气将自西向东影响我国大部地区,气温将普遍下降6℃至10℃,冷空气还将带来大范围雨雪天气。

### 农业生产如何应对“速冻”模式

随着气温持续走低,农业生产如何应对“速冻”模式备受关注。今年入秋后北方多地持续阴雨天,受此影响,冬小麦播种较晚,麦苗正处于分蘖发育关键期。此轮降温来得急,冬小麦安全越冬有一定压力。为此,河北、山东、辽宁等多地组织农技专家下沉一线,为农户提供技

术指导。

寒潮之下,保障冬季“菜篮子”供应同样至关重要。本次寒潮虽然持续时间短,但强度较大。蔬菜大棚内作物易受低温冷害影响。黑龙江省鹤岗市农业综合服务中心主任刘鹤建议,农户可以提前对大棚加固和覆盖,增强保温效果。根据天气变化合理调控棚内温湿度,适时启用加温设备,减少浇水频次,保障作物正常生长,或在植株行间铺盖稻壳、秸秆等,减少地温散失。

### 冰雪运动火热,仍需安全先行

气温骤降虽然给农业生产

运动所带来的乐趣也吸引人们参与其中。

随着2025—2026雪季大幕拉开,全国多地滑雪场陆续开板。

“冰雪运动有益身心健康,但更要注意御寒保暖和运动损伤。”黑龙江省冰雪产业研究院院长张贵海说。在各大雪场,戴着毛绒玩具的练习者随处可见。张贵海提示,毛绒玩具吸睛可爱,对于初学者能够起到一定缓冲作用,但它不是专业的护具,存在缓冲力不足、固定性差、防护范围有限的短板。“建议选择专业护具,为身体筑起更可靠的保护。” 新华社

## S 时事速递

### 中国两学者入选《自然》年度人物

北京时间9日凌晨,国际知名学术期刊《自然》在线公布了其2025年度十大人物榜单,两位中国学者,中国科学院深海科学与工程研究所地质学家杜梦然、DeepSeek创始人梁文锋入选。

杜梦然和团队乘坐潜水器潜入海面下9000多米,首次窥见一个充满奇异生物的生态系统。梁文锋推出的DeepSeek大语言模型惊艳了日新月异的人工智能(AI)界,其表现媲美一些现有最先进模型,但构建资源仅需后者的一小部分。 孙自法

### 警惕免费试吃卡骗局

近日,山东省淄博市消保委联合警方提醒市民警惕免费试吃卡骗局。

不法分子通过在小区门把手上挂免费试吃卡,窃取个人信息实施诈骗。卡片上印有品牌标识,用“回馈活动”等话术迷惑人。一旦扫描二维码,可能被诱导下载诈骗软件,参与虚假刷单,最终导致资金损失。警方建议,对不明信息保持警觉,不扫描不明二维码,不垫资做任务。若已不慎扫码或转账,应立即停止操作,保存证据并报警。个人信息不要轻易提供给未经核实的平台。 尹训银

### 孙吴老年大学文艺展演绽放银龄风采

本报讯(付雪凤 记者 韩璐)近日,黑龙江省孙吴县老年大学师生欢聚一堂,用一场精彩纷呈的教学成果汇演喜迎新年。

整场演出精心编排22个节目,涵盖舞蹈、声乐、器乐、语言类等多种艺术表现形式,既融入了红色文化与传统文化元素,又结合了当地文化特色,充分展现了当地老年教育的丰硕成果与新时代老年人的昂扬风采。



## 声明作废

▲讷河市通江街道办事处五一村薛臣土地证丢失,身份证号:230222195101020217,共计18亩。

▲韩子宸,性别男,2014年8月3日出生于木兰县人民医院(父:韩廷宝,23012719890421041X,母:彭丽英,230127199306081229)遗失出生证明,出生证号O230139488,声明作废。

▲曲波遗失哈尔滨乐松商业有限公司开具的租金保证金收据,金额合计25376.26元整,票据编号NO 05144123,声明作废。

▲哈尔滨市道外区善康食品经销部(个体工商户),不慎将食品经营许可证正本丢失。许可证编号:JY12301040195888,声明作废。

▲哈尔滨市双城区农顺农资商店,统一社会信用代码:92230113MABW2WR14Y,账号:6217992610109569236,不慎遗失企业预留银行公章,声明作废。

## 丢失声明

▲刘晓春,不慎将车牌号黑AT6264的营运证丢失,特此声明。

▲哈尔滨汇金运输服务有限公司,不慎将车牌号黑ABT095(黄色)的道路运输证丢失,证号:230108227861。特此声明。

## 票据遗失声明

声明人:张雷,身份证号220121197301085512。本人不慎遗失一张质保金票据。票据编号[3517416],开具日期[2023年11月16日],金额(大写)[伍仟元整]、小写5000.00元。声明丢失。

## 解除劳动合同通知

李明阳: 因你的旷工行为,严重违反我公司《劳动纪律管理办法》之规定,我单位决定与你解除劳动合同,请你于公告送达之日起3日内到我单位人力资源部办理相关手续,逾期不办理的后果自负。特此通知。

哈尔滨东安实业发展有限公司 2025年12月10日

## 公告

本人麻凤国,拟向不动产登记机构申请按照历史遗留问题零散户办理不动产权登记,拟登记不动产坐落于哈尔滨市双城区东南阳光小区三期16栋1号商服,房屋用途为商服,建筑面积50.9平方米,本人承诺该不动产权属无争议,所提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

如有异议,请自本公告之日起十五个工作日内(2025年12月30日之前)将异议书面材料送达不动产登记机构。逾期无人提出异议或异议不成立的,不动产登记机构将予以登记。

异议书面材料送达地址:哈尔滨市双城区不动产登记交易事务中心,联系方式:83363358 公告人:麻凤国 2025年12月10日

## 声明作废

▲李晓亮不慎道路运输经营许可证丢失,许可证号:黑交运管许可哈字230124004252号,声明作废。

▲李晓亮不慎车牌号:黑ACJ034营运证丢失,证号:230124006052,声明作废。

▲鹤岗矿务局多种经营总公司南山物资供销公司,统一社会信用代码:91230400MA1CYU6C3D,不慎将营业执照正副本丢失,声明作废。

▲鹤岗矿务局多种经营总公司机修公司得月楼饭店,统一社会信用代码:91230400MA1CYPE964,不慎将营业执照正副本丢失,声明作废。

▲孩子姓名:王子悦,性别:女,出生日期2015年1月2日,出生医院:黑龙江省方正林业局医院,出生证明编码:Q230119998,母亲姓名:袁春艳,身份证号码230124199603030920,父亲姓名:王守田,身份证号码230124199307307032,出生证明丢失声明作废。

▲孩子姓名:王子璇,性别:女,出生日期2016年12月9日,出生医院:黑龙江省方正林业局医院,出生证明编码:Q230023533,母亲姓名:袁春艳,身份证号码230124199603030920,父亲姓名:王守田,身份证号码230124199307307032,出生证明丢失声明作废。

声明公告 18686716631  
刊登热线 13763511313