



## 跑步机限速10公里 字号采用大字体 健身器材适老化国标实施

详见第2-3版



姜月琴与丈夫外出游玩。受访者供图

健康长寿，人人追求，但寻访众多百岁老人，却发现似乎没有一套“固定公式”。比如杭州一对百岁夫妻，同年同月同日生的两人，起于奇缘，相守一生，两人的饮食喜好截然不同，老爷子喜欢吃糖，饮食偏素；老太太爱吃荤、爱喝黄酒。还有最近冲上热搜的温州百岁老人姜月琴，熬夜追剧，还爱吃高糖高油高热量的零食。

长寿真的只关乎个体，完全是基因使然吗？随着采访的深入，一个共同的核心密码浮出水面：乐观平和的心态、家庭情感的滋养，以及在顺应自我的节奏中，保持对生活的热爱。长寿，终是时光对一份松弛通透的人生态度最温柔的回馈。



同年同月同日生的百岁夫妻。 受访者供图

### 当长寿「标准答案」 遇见百岁老人「我的答案」

详见第6版

### 大额存单利率跌破1% 低利率时代该如何存钱？

详见第4版

### 抽血两毫升可检测肺癌 新型早诊试剂盒获批上市

详见第9版