101岁的撒丁岛老妇人称工作让她长寿

在一段 YouTube 采访中，María Antonietta 说自己不吃药，每天仍喝一杯红酒。

2026年9月23日星期三



101岁的撒丁岛女子 María Antonietta 在一段 YouTube 采访中表示，她不服用任何药物，而且感觉依然很好。内容创作者 Proyecto Happiness 分享的评论显示，她说：“我不吃任何药。就一杯红酒。”

她的说法引人关注，是因为地中海中的意大利岛屿撒丁岛长期以来都与非同寻常的长寿联系在一起。该岛常被称为“蓝色地带”，这一术语用于指那些人们更有可能活到非常高龄的地区。采访中引用的数据显示，撒丁岛每10万居民中约有22位百岁老人，这一水平被介绍为与日本冲绳相近。该岛的平均预期寿命约为83岁。

在采访中，María Antonietta 认为长寿与其说来自某个单一习惯，不如说来自她和撒丁岛许多人几十年来所过的那种生活。她说自己从不跳过正餐，并且吃现有的一切。“有什么我就吃什么，”她说，

并补充道，除了生土豆外，她并不挑食。

她还描述了年轻时更艰苦的环境，尤其是在战时，当时家里几乎一无所有，只能依靠自己的劳作以及能够种出的东西。她回忆起没有多少舒适条件的生活，并说人们根本负担不起拒绝食物。“那是战争年代，什么都没有，你不能说自己喜欢吃什么，因为那根本不可能，”她说。“有什么，就得喜欢什么。”

她的回忆呈现出一种乡村生活图景，而这种生活方式也常被研究撒丁岛长寿现象的学者引用。该岛内陆多山，许多社区的日常生活传统上都包括长距离步行、户外劳动，以及照料牲畜或农作物。采访将这种生活方式描述为撒丁岛之所以被视为蓝色地带的原因之一。放牧和务农需要持续活动，往往还要在陡峭地形上进行，而当地饮食则大量依赖蔬菜、豆类、山羊奶酪和葡萄酒。

María Antonietta 说，她家的食物有一部分来自自家菜园。她记得有新鲜四季豆和土豆，并说尽管当时物资匮乏，他们最基本的生活需求并不短缺。“我们有菜园，”她说。“我们没有很多吃的东西，但什么也不缺。”她还回忆说，家里没有自来水，人们得去河边取水，再把水装在罐子里顶在头上带回家。

即便经历了那些艰难，她说自己仍然更喜欢过去而不是现在。她的解释并非基于舒适，而是基于心态。她说，如今人们因为家里什么都有，生活得很好，但满足感却更难找到。“以前更好，因为现在我们从不满足，”她说。“如果他们给我们一根手指，我们就想要整只手。”

这段采访也展现了她的幽默感。某一时刻，她打趣说，等采访者在65年后迎来自己的100岁生日时，她会去参加。这个轻松的插曲旁，她又重复了一个更严肃的观点：在她看来，工作一直是她长寿的核心。

“活到100岁的秘诀就是工作，”她说。她描述了自己下田上山、准备柴火、回家、打理菜园以及长距离步行的日常。按她的说法，她通常出去要走7公里，回来还要走7公里。“虽然我年纪不小了，但我并不觉得自己那么老，”她说。

她的说法契合了公众对百岁以上人群生活习惯的广泛关注，尤其是在撒丁岛这样的地方，研究人员和记者多年来一直在研究那里的饮食、家庭纽带、身体活动和社交生活。研究衰老的专家常常提醒，没有任何一种食物或饮料能够解释极端长寿，遗传、环境和一生中的行为都会起作用。不过，像 María Antonietta 这样的亲身讲述仍然持续吸引大量关注，因为它们为一个通常通过统计数据和医学研究来讨论的话题提供了人情味的声音。

就她而言，这个声音直接而不带煽情。她没有描述什么神奇疗法或严格配方。相反，她谈到的是工作、简单的饭食、艰辛、活动，以及节制，再加上一杯每日红酒。