

百岁“吃播”喝奶茶点外卖玩电脑？本报记者探寻老人长寿密码

# 吃得出睡得香，更有好心态

可乐奶茶当水喝、三天两头点外卖、躺在床上玩电脑……这些看似和养生没啥关系的生活状态，却是一位百岁老人的快乐日常。今年，小红书上新增一位“网红吃播”，百岁钟文毓在镜头前大快朵颐，津津有味地品尝着各种美食。活出了令无数网友羡慕的晚年模样。

昨天，记者来到这位“百岁吃播钟姐”的家中，探寻她的长寿密码。

## 饮食习惯并“不养生”

“文毓小姐，看镜头，和大家打个招呼。”昨天傍晚，钟文毓正在直播补光灯下享用晚餐——她最爱的大闸蟹。此刻拿着手机拍摄的，是她的外孙女小淡。只见老太太边把蟹腿塞进只剩一颗牙的嘴里，边对着镜头比了一个“耶”，祖孙俩玩得不亦乐乎。

小淡告诉记者，创立“百岁钟姐”账号的最初目的，只是为了记录外婆的日常生活。1925年出生的钟文毓今年9月正好满百岁，是全家人最宠爱的“老宝贝”。“她的生活状态非常有个性，感觉和一般老人不太一样，我就想用视频把这些有趣的画面记录下来，就当留个纪念，没想到这么多人会喜欢看。”

今年2月，“百岁钟姐”小红书账号建



立，基本是分享老人吃饭的视频，品尝美食也是钟老太太人生最大的爱好。小淡告诉记者，别的老人到了这个岁数一般吃得很少很清淡，但“钟姐”反其道而行之，不仅喜欢重口味的大鱼大肉，每天还必须喝奶茶、可乐、咖啡等饮料，隔三差五要出门下个馆子，或是点个外卖，饭后还要来一份冷饮，基本属于百无禁忌。

面对老太太如此“不养生”的饮食习惯，家里人也是无可奈何。奇怪的是老人除了血糖和血压偏高，其他指标一切正常，家人只好把饮料换成了无糖的，其他就由着老人的性子来。“这么大年纪了，也没有必要忌口了，爱吃什么就吃什么吧。”老人的三女儿张女士告诉记者，虽然母亲爱吃，但也不会暴饮暴食，一般就是浅尝辄止。

近年来，电动车违规现象较为突出，尤其是外卖和快递行业。这些从业人员工作压力大，为了赶时间难免出现超速、闯红灯等行为。作为用户，我理解他们；但作为交警，遇到违规只能依法处理。不过，我也会在不影响执法的前提下，给他们的服务一个五星好评。

电动车违规还有不戴头盔的情况。有一次，我看到一位姑娘骑着一辆带脚踏的电动车，发型丸子头，差点没发现她没戴头盔。她辩解说电动车没电了，当自行车骑所以没戴。可没过多久，我又看到她骑得飞快，显然不是“自行车模式”。她尴尬地求我放过一次，但我告诉她：“伤害了我，还想一笑而过？”最终她承认为了方便没戴头盔，反省了自己的违法行为。

可能许多人也发现了，执法过程中，我总想多说几句，有网友称我为“娘舅交警”。其实，我只有一个简单的理念：做交警不能只体现铁面无私的一面，更要用最浅显的语言、最平和的态度，把法律法规讲清楚、讲透，让群众信服并接受，这才是最有效的执法。

曹博文 整理



■ 吃完大闸蟹，“钟姐”对镜头摆姿势  
本报记者 孔明哲 摄

## 心里住着个年轻人

今年5月，一条“钟姐吃酱蟹”的视频火了，这位“高龄吃播”的好胃口让网友们啧啧称奇，粉丝一跃突破7000人。“高能量老人”上了热搜，也引来一些质疑。“有人说我们是在消费老人，刻意摆拍让她吃各种食物，这真是冤枉了。”小淡说，即便不拍视频，这也是外婆的生活日常，老太太就是这样酷爱美食，吃得下能消化，只能说是“天赋异禀”，在高龄老人中实属罕见。

提及老人长寿的原因，张女士表示，胃口好、吃得香固然重要，但最重要的还是始终保持良好的心态。老人性格中的一个特点，就是永远紧跟潮流，这一点不仅仅体现在美食上。“她的床头有个支架，上面

放着平板电脑，这已经是第三台了，每天躺在床上玩游戏，打麻将，比外孙女玩得还起劲。”此外，老人也爱看电视，一天从早看到晚，热剧追了一部又一部，每天还要看新闻联播，和家人讨论天下大事，感觉在她100岁的身体里，依旧住着一个充满好奇的年轻人。

此外，钟老太太有一个幸福的家庭，五个子女和孙辈非常孝顺，轮流陪伴照顾没有缺席过一天，把她当成孩子一样“宠上了天”。而老太太处理人际关系的艺术也非常高超，从来不抱怨他人的缺点，只说长处优点。与邻里朋友相处，也很有分寸感，既不过于热情，也不待人冷漠，别人有难尽力帮助，因此与所有人相处都很融洽，很少有事情会让她困扰。

“我觉得最大的原因，还是她的豁达乐观与知足常乐。”张女士说，老太太是重庆人，儿时作为学生战地志愿队抬过担架，经历过重庆大轰炸，躲过防空洞，亲眼见证了中国是如何从积贫积弱、战火连天中一步步走到今天。今年9·3阅兵，老太太守在电视机前一分钟都没错过，看完后感慨道：“我们的国家如今真的是强大了。”她常和子女说，如今的生活比以前不知道幸福多少倍。“不要总是抱怨这不好那不好。”

不攀比、懂知足、有爱好、吃得下、睡得香，这就是百岁钟姐的“长寿密码”。张女士说，如果要再加上一条，那就是她的人生，始终被爱包围。

本报记者 李一能



扫码看视频

## 生活垃圾分类实效市民评价通道再次开启 “新民晚报”微信公众号可打分

本报讯（记者 金旻矣）12月6日至12月12日，上海市生活垃圾分类减量推进工作联席会议办公室联合本报，第八次开展“上海生活垃圾分类实效市民评价”，邀请市民为身边的垃圾分类打分。市民可通过“新民晚报”微信公众号参与打分和评价。

目前，上海湿垃圾分出量占干湿垃圾总量34%，生活垃圾回收利用率达45%，源头减量率5%，持续实现原生生活垃圾零填埋，在

全国超特大城市生活垃圾分类评估中持续位列第一。这项曾被视为琐碎的“关键小事”，如今已成为推动城市高质量发展、创造市民高品质生活的“民生大事”。

据悉，本次市民评价结果将被引入本市生活垃圾分类情况评估，也将为相关部门制定相关政策、改进工作提供关键依据。



扫码打分

## 凌晨高空落烟头点燃电动车 外卖小哥挺身而出化险情

本报讯（记者 赵菊玲）“着火电动自行车就停在楼栋处，旁边轿车的车漆都开始化了，时不时发出异响，我当时就想着必须赶紧通知大家！”12月2日凌晨1时35分，金山区张堰镇某小区楼栋门口突发火灾险情，途经此处的外卖小哥雒建全临危不乱、果断处置，为火情化解抢下关键时间。

事发时，雒建全正好接到该小区的配送药品服务，配送途中经过该楼栋时，他发现小区内一处楼栋泛着红光，感觉情况有点异常。雒建全回忆，他跑过去查看，发现一辆停放在楼栋门口的电动自行车已经着火，火苗蹿至车身一半高，且火势有蔓延趋势，旁边一辆轿车的车漆已被烤得熔化变形。

情况危急，雒建全第一时间拨打报警电话，同时用力拍打铁门，高声呼喊提醒居民移车，避免火势扩大造成更大范围影响。为确保现场安全，他没有离开，而是坚守在原地持续观察火情变化，并指引消防车进入事发地点，为后续救援人员提供现场情况参考。

接到报警后，张堰镇平安办、张堰派出所、消防救援站、城运中心等相关部门迅速响

应，工作人员第一时间抵达现场开展扑救工作。由于处置及时、措施得当，火势很快得到有效遏制并被顺利扑灭，此次险情未造成人员伤亡。

事后经调取小区公共视频核查，发现此次起火原因系高空抛落未熄灭烟头至电动自行车上，进而引燃车辆引发火灾。

“我们就是张堰夜晚的守护者，看到紧急情况肯定不能不管。”面对采访，雒建全话语朴实却坚定。作为新兴领域劳动者，他在关键时刻挺身而出，不仅守护了一栋楼的安全，也点亮了邻里互助、人人尽责的城市温度。

此次火情再次敲响安全警钟。当前，电动车“飞线充电”“进楼入户停放”以及高空抛物等行为已成为引发安全事故的重要隐患。为保障人民群众生命财产安全，相关部门呼吁：居民要自觉遵守安全规范，将电动自行车停放至指定区域，杜绝“飞线充电”行为；定期检查车辆线路、电池等关键部件；坚决抵制高空抛物，烟头请彻底熄灭后投入指定垃圾桶，发现危险行为及时劝阻或举报。