



Home » Здоров'я » 101-річна жінка розкрила свій еліксир молодості: що вона робить щодня

101-річна жінка розкрила свій еліксир молодості: що вона робить щодня

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 18 Червня 2026, 08:28 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Китаянка Цзян Юецінь відсвяткувала 101-й день народження та поділилася своїми звичками. Попри любов до чипсів і нічних телешоу, довгожителька має власні правила, яких дотримується багато років.

Про це пише [Daily Mail](#).

Цзян Юецінь живе за незвичним графіком. Її донька жартує, що мати більше схожа на підлітка, ніж на пенсіонерку, адже любить засиджуватися допізна та довго спати вранці.

За словами рідних, довгожителька часто дивиться телешоу до пізньої ночі. Якщо відчуває голод, може дозволити собі перекусити чипсами або печивом.

Попри такий режим, жінка зазвичай прокидається близько десятої години ранку та не скаржиться на проблеми зі сном. Донька пояснює, що звичка пізно лягати з'явилася кілька років тому після травми руки.

Раніше Цзян Юецінь постійно займалася домашніми справами, приймала гостей та багато рухалася. Після травми родина взяла частину обов'язків на себе, і в жінки з'явилося більше вільного часу.

Щоранку після пробудження довгожителька випиває чашку зеленого чаю. Саме цей напій вона вважає частиною свого щоденного ритуалу.

Харчується Цзян Юецінь лише двічі на день. Перший прийом їжі припадає на пізній сніданок, а вечеря — приблизно на 18:00.

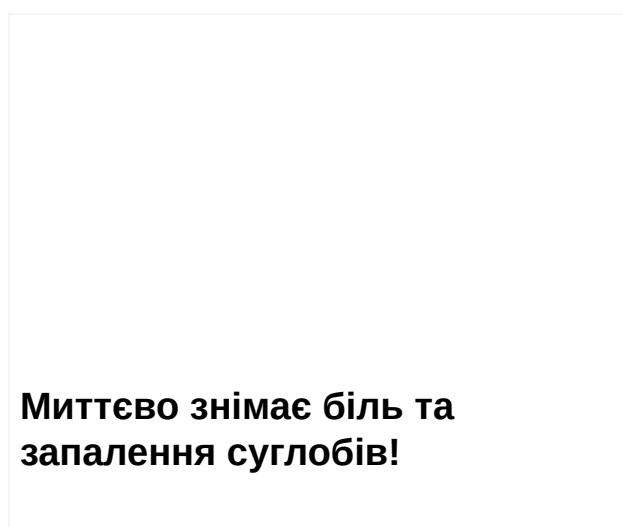
Втім, донька переконана, що головний секрет довголіття її матері полягає не в чаї чи режимі харчування.

«Моя мама все життя присвятила турботі про інших і рідко думала про себе. Добре харчуватися, добре спати та щодня випивати чашку зеленого чаю – це дрібниці. Найважливіше – це правильне ставлення до життя. Вона не сердиться й не сприймає все надто серйозно, не тримає образ. Можна сказати, що вона живе дуже мудро», – розповіла жінка.

За словами родини, саме спокійне ставлення до подій, відсутність образ і вміння не заціклюватися на проблемах допомогли Цзян Юецінь зберегти активність і гарне самопочуття навіть після столітнього ювілею.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua[довголіття](#) [здоров'я](#) [зелений чай](#)**Миттєво знімає біль та запалення суглобів!****Знищує паразити та виводить папіломи краще за будь-які препарати!****Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це**

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

09:30 Дрони прорвалися до Москви: палає стратегічний НПЗ за 15 км від Кремля

09:27 Москвичі після атаки БПЛА накинулися на Путіна: емоційне відео розлетілося мережею

09:25 Дрони вдарили по стратегічних мостах у Криму: що відомо про нічну атаку

09:18 Названо правило, яке не можна ігнорувати при встановленні сонячних панелей: про що варто знати

09:14 Названо взуття, яке носитимуть усі модниці влітку: топ-5 головних трендів

09:04 Мобільні оператори готують нову систему оплати: за що доведеться платити абонентам

08:52 Коти нявкають біля дверей і не заходять: ветеринари пояснили дивну звичку

08:45 Таємницю дивного обертання Венери розкрили: що могло статися з планетою

08:37 Європу накриє спека до +43 градусів: синоптики попередили про небезпечну хвилю тепла

08:28 101-річна жінка розкрила свій еліксир молодості: що вона робить щодня

LOAD MORE

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)[Автори](#)[Редакційна політика і стандарти](#)[Політика використання ШІ](#)[Політика конфіденційності](#)[Правила коментування](#)[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринська, 63

editor@expert.in.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua