

# 我的强身秘方

□老年记者 丁在海

出生于1940年的我，历经了新旧两个社会，受尽了艰苦生活的磨难，至今眼不花，耳不聋，精神愉悦，满面红光。最近社会对老年人身体普查中，我的体检表中填写优良，身体没发现任何毛病。

近段不少老年朋友向我讨教强身健体的秘方，从我的生活实践中，我悟出只要能够自觉做好以下几条即可如愿以偿。

一、杜绝一切不良嗜好

不吸烟，不喝酒，不打麻将不赌博。尽力减少酒宴应酬，实在不好推辞，可席前亮明观点，席中以茶代酒，以菜为烟，以达到谈吐自如，心情愉快即可“收兵”。

二、长年参加群众健身运动。黎明即起，冬夏不断，每天坚持五点起床，到逍遥广场参加群体操，练体育器械；晚上，到火车站广场，融入蓬勃兴起的全民广场舞中，在优美的音乐声中，翩翩起舞。

实践证明，长年和青少年一道，不仅忘却了年龄，愉悦了心情，而且增强了体质。

三、坚持读书看报，尽览天下大事。这样既开阔了眼界，增长了知识，又活跃了大脑延缓了衰老。我订阅了《大河报》、《京九晚报》和老年报刊等。每天接到报纸，必先粗略阅读一遍，再择其重点，仔细观之，美文剪下来，重点记下来。再分类存放，作为资料，以备查询。

四、长年写日记，搞创作，把人生半个多世纪的酸甜苦辣

苦辣和风云变换浓缩在书架上的书本里。每当打开那尘封已久的本子时，往昔那令人眷恋的亲情，友情，爱情，又会像一幕幕电影镜头出现在我的面前，令我百感交集。无形中活跃了大脑细胞，记忆力增强。

业余时间，我还爱种花，养鸟，玩乐器。学生时代，我就喜欢吹拉弹唱，60年来乐此不疲。花的馨香，鸟的乐趣，美妙的乐声，使我不仅磨炼了筋骨，活跃了脑子，还开阔了胸襟，延缓了人生。

# 老伴和她的地

□郭宝军

老伴爱地是出了名的。跟她在一起，张着闭嘴庄稼，从耕种、管理到收获储藏说起来没完没了。她勤劳朴实，浑身有使不完的劲，除了脸上那岁月刻下的皱纹外，你还真看不出她已入六旬。

的确，一生下来她就与地结下了不解之缘。老伴的母亲为了多挣工分，已快临盆还坚持在生产队干活，结果收工回家的路上，把她生在了路边的庄稼地里，取了个小名叫“地姐”。

上学了，由于家穷，老伴小学没读完就退了学，天天和小伙伴爬山砍柴。14岁跟着大人翻秧薅草，18岁推着独轮车从庄子后土岸下往河滩推土垫地。20岁时探亲的人不断，那时农村女孩都希望嫁个有工作的，她却嫁给了我这个庄稼汉。

婚后，我走南闯北打工在外，儿子大学毕业在城里安了家，她独自无怨无悔地守着二亩责任田。儿子儿媳接她进城，她总是说：“咱咋能不种地呢？”孙子出生后，她再也无法推辞，只好把地给了几户邻家种，她再也无法推辞，只好把地给了几户邻家种，她再也无法推辞，只好把地给了几户邻家种。

老伴惦记那二亩地，一回到家就找藏在柜子底下的土地证，亮闪闪的，心里的石头多少有点落了地，又到村委会领了应得的款。在地里看着那新栽的核桃树、银杏树，捧起一捧黄灿灿土，在鼻子上闻了又闻，自言自语：“以后回来咱吃啥，这果子能当饭吃？”那脸上挂满了惆怅，心里有喜、有忧、有愁……

# 保健品不等于药品

□老年记者 王念夫

前几天，一位病人拿着几盒“药”到我的诊断室让我看。我接过“药”一看，外包装非常精美，但一看批准文号，吃了一惊，是“食字号”的保健食品。我对病人说：“你这是保健品，怎能当药品来治病呢？”

病人一下子瞪大了眼睛说：“广告每天都说疗效怎么好，可我吃了几个月，一检查肝功能，转氨酶反而又升高了……”

我根据病情给病人重新制订了治疗方案，病人走后我心情是沉重的……目前，保健食品的种类越来越多，夸大宣传越来越离谱，有的保健品的宣传已超出了它的保健范围。

有一退休干部告诉我，他刚退休时，身体经常乏力，食欲也不好。去医院检查也没查出什么毛病，儿女们便给他买了很多保健品，吃了几个月仍然没有效果。后来他随几个老人做老年操，加强身体锻炼，在一起说说笑笑，精神慢慢好了，吃饭睡觉都香了，他再也不能把保健品当药品吃了。

有些保健品对久病体弱、病愈康复或许有一定作用，但若依靠保健品来治疗疾病或增加体质，这种做法是不可取的。

寻找健康之道，没有妙药灵丹。吃保健食品，不如加强锻炼。



# 售房

▲售神火大道良浩高中对面清华小区房屋一套，三室两厅两卫，面积142㎡，双气，精装，6楼，带电梯。15836865900  
▲售平原路淮海驾校南200米十七中1楼带院，97㎡，三室两厅，简装，可改合同，26万元。13271053706  
▲急售城市自由天地公寓小户型，拎包入住，有证，朝南16万，朝北14万元。15617017119  
▲售门面房，框架结构，出租中，精装，1100㎡，660万元，中介勿扰。18437000060  
▲售五一粮店附近瑞博花园三栋，毛坯，带电梯，90㎡，27万元。13513707756  
▲售尚城花园楼王一套，139㎡，双气。13503706578  
▲售南京路与中州路交叉口新利源小区，三室两厅，154㎡，毛坯，双气齐全，价面议。15136028227  
▲售中州路与工路路交叉口东乐天小区3层别墅一套，精装，418㎡，价面议。15136028227  
▲售文化路与长征路交叉口武林小区5楼，92㎡，带6㎡配房，中装，属文化路小学和三中辖区，23万元。13837098567  
▲售山东龙口休闲度假养生海景房，首付6万元，7年收回成本。18137021980  
▲售“商”字附近学区房，新房，精装，带电梯，小户型，双气，设施齐全，拎包入住，16.5万元。18639042005  
▲售文化东路新境界小区3号楼西单元2楼，共19层，95.55㎡。15236899966  
▲售株洲太阳城1楼，带大院，三室两厅，价面议。15737050799  
▲售八一桥附近独栋一处，面积300㎡，八室两厅，两层半，院子占地6分，停车方便，两证齐全，120万元（可议）。18272617106  
▲出售帝景·北苑13号楼402室，面积98.7㎡，价面议。13603700287

▲售老联通公司家属院（市中级人民法院对面），135㎡，三室两厅两卫，双气，毛坯，送地上停车位，地下室，手续齐全，证过5年，51万元。15518600055  
▲售海亚·春天16号楼，141㎡，双气（中央空调），毛坯，手续齐全，75万元。13592388199  
▲售双八镇政府附近三室房屋，104㎡，一楼带院，40㎡，20万元。13503701604  
▲售铁三局家属院70㎡，两室一厅，带配房，16万元。18238038572  
▲售宜兴路文泰铭苑1楼，113㎡，三室两厅，水、电齐全，价格面议。20282601583900892  
▲南京路田园新房出售，122㎡，有天然气，水、电齐全。13703705505  
▲售门面房两层12间，1150㎡，框架结构，月租金4万元；售700万元。18437000060  
▲售或租天朝家园5楼，共6楼，125㎡，双气，双卫，家电、家具齐全。15839050899  
▲售神火大道天宇大酒店北50米工行新苑2号楼1单元2楼东，三室两厅，129.5㎡，双气，58万元。15637067788  
▲售市一实小南检察院家属院，三室两厅，双气，干净卫生，停车方便。15737050799  
▲售梁园区长征路法院家属院3号楼，138㎡，双卫，急用钱，低价出售，36万元，中介勿扰。13037528556  
▲售梁园区委西侧天和家园小区1号楼1单元6楼西户，143㎡，毛坯，新房，三室两厅两卫。15090665666  
▲售文化路与平原路交叉口南路桥景苑，三室两厅，电梯，双气，138㎡，毛坯。18937018909  
▲售华夏路盐业局家属院房屋一套，5楼，证件齐全，有配房，面积131.2㎡。15937069622  
▲售良浩高中家属院电梯房6楼，共7层，116㎡，送23㎡地下室，双气，价格面议。15637000110  
▲售睢阳区北海路春天小区3楼，

共4层，130㎡，已装修，水、电、气齐全，价格面议。18803701118  
▲售神火大道园中园A幢13楼北户，43㎡，双气，精装，证满5年。13938939697  
▲售神火大道尚尚城花园2号楼22楼西户，面积138.16㎡，精装，价格面议。13673709166  
▲售宇航路木石苑小区4楼，148㎡，三室两厅两卫，双气，毛坯。13849668450  
▲急售睢阳区西关红绿灯西300米路北门面房，地上12间，面积400㎡，130万元。3292617  
▲售海亚·金城湾，三室两厅，118㎡，共26层，第25层，62万元。18637098966  
▲帝和·北苑3号楼1单元15层，132㎡，毛坯，61万元，中介勿扰。15136611046  
▲售市一高旁单位家属院3楼，140㎡，三室两厅，精装，有证，46万元。15637002128  
▲文化路海亚·春天电梯房17楼，128㎡，毛坯，三室两厅，低价出售。15137077687  
▲售桂林路九大家属院5楼，三室一厅，两室朝阳，100㎡，35万元，送太阳能、空调。15617017119  
▲售弘景丽都房屋，三室两厅，140㎡，价格面议。13526306660  
▲售建业·联盟房屋，三室两厅，133㎡，价格面议。13526306660  
▲售中州路与南京路交叉口北恒顺家园，两室两厅，105㎡，电梯，双气，共8层，第6层，价格面议。15136078338  
▲售帝和B区三室两厅，132㎡，65万元，证过5年，精装。13183292733  
▲售帝和D区3楼，三室两厅两卫，143㎡，双气，毛坯，62万元。13183292733  
▲售南京东路紫金华庭电梯房，123㎡，5楼东户，共7层，46万元。15136011338  
▲售民主西路和内城，17楼，共18层，127㎡，内部集资房，低于开盘价转让。18637086828  
▲售神火大道建委小区3号楼地下室，550㎡，70万元。18639052996  
▲售文化路峰景仕界4楼，101㎡，三室两厅，已装修，低价出售。13569389059

▲售五一粮店西货场路东华新苑11号楼2楼，95㎡，有证，35万元，中介勿扰。13937054538  
▲售工行家属院110㎡，三室两厅一卫，5楼，中等装修，双气，价格面议。15236895600  
▲售梁园区归德路西团结路北世纪名典10号楼东单元1至2层东户，复式楼，带院，简装，199.33㎡，80万元。13781482965  
▲租售应天国际广场9层办公用房，45㎡，90㎡，精装，证件齐全，价格面议。13903706511  
▲出售团结路金色港湾家属2号楼11楼，173㎡，四室两厅两卫，中央空调（冬暖夏凉），价格面议。15937005269  
▲售中州路滨河小区4楼，140㎡，三室两厅两卫，已装修，有证，3000元/㎡。15603707988  
▲售“商”字南宇航西路别墅，占地7分，有证，500㎡，毛坯，车辆出入方便。18537069002  
▲售华夏路东宇航路北规划局家属院2层东户120㎡，45万元。13526306855  
▲售商丘市喜来登小区3号楼A15B室，151㎡，精装，价面议。13781470996 18537088808  
▲售方庄小区7号楼2楼西户，三室两厅，136㎡，精装。15639776672  
▲售市一高德盛花园5号楼7层，75㎡。15639776672  
▲售帝和·北苑一单元8楼东户，139㎡，三室两厅两卫，毛坯，可走一手房手续，75万元。15082923050  
▲急售金居·银郡12楼，68.9㎡，两室一厅，厨卫、水、电、暖气全。18537026988  
▲售帝和B区，50㎡，电梯，双气，精装，送家具、家电，价格面议。13271081802  
▲售花卉市场附近双气2楼，139㎡，三室两厅，精装，带地下室，证满5年，价格面议。18237036178  
▲货场路物华新苑2楼，95㎡，35万元，有房产证。13937054538  
▲巴比伦·蓝钻小区7楼，102㎡，两室两厅。15560063681  
▲急售海亚·春天三室两厅，

132㎡，毛坯，16楼，急用钱，特价出售。15617017119  
▲售景苑小区123㎡，三室两厅一卫，40.8㎡，毛坯房，包更名。15037066635  
▲售文化路与归德路交叉口附近株洲太阳城1楼带院，120㎡，精装，三室两厅一卫，采光好。15137077687  
▲售都会国际10楼，49㎡，精装，带家具，可按揭，20万元。15737050799  
▲售峰景仕界4楼，100㎡，三室两厅一卫，精装，证满5年，44万元。18238055980  
▲售三秋宾馆附近工会家属院，134㎡，三室两厅一卫，中装，证过5年，4楼，39.8万元。15637092661  
▲售清水湾后苑明亚泰原小区，100㎡，两室两厅，带阁楼，已装修，35万元。15514911569  
▲售民主路水务公司西市金属家属楼1栋3楼，三室一厅一卫，20.3㎡，精装，包过户，22万元。7292554 13598308974

▲出租八一东路120㎡，三室两厅，精装，两层至三层，900元/月。15037075506  
▲租或售高速一品江山17楼，复式，带电梯，双气，201㎡，毛坯。18637055571  
▲出租城市自由天地小户型，拎包入住。15503835190  
▲出租八一一路京九建材市场一排13号门面。15939067766 15037068057  
▲转租民二小学西侧200㎡门面。15537063333  
▲转租神火大道天朝家园门面，270㎡。15537063333  
▲出租文化路与归德路交叉口花卉市场对面4楼，三室两厅，一厨一卫，家具齐全，850元/月。15037075506  
▲门面出租，睢阳区北关青年路中段，单县羊肉汤馆对面门面一套，3层，550㎡，水、电齐全，价格面议。13592399621  
▲出租道北水利局家属院，134㎡，三室两厅一卫，4楼，朝阳。13837018485

15537038618  
▲旺角步行街4楼，二室两厅，已装修，一中、民二小学辖区房，售32万元。15537050889  
▲园中圆16楼，证过5年，63㎡，精装，南北通透，26万元。15937006988  
▲天明·第一城西院，90㎡，简装，两室，新房，证件齐全，急售42万元。15537028226  
▲八一路与凯旋路临主干道门面，230㎡，纯一层，年租金高，开间9米，门头大气，证件齐全，用钱急售！13462702272  
▲上海公馆6楼，有电梯，双气，经典小三居，首付16万元就可以了，赠现金，急售！15537027059  
▲新城国际，有电梯，双气，豪装，137㎡，新房未入住，用钱急售！15537051959  
▲双辖区房（一中，一实小）天朝家园，5楼，124㎡，三室两厅，证满5年，送家具、家电，用钱急售！15537032676  
▲双辖区房，75㎡，精装，两室两厅，证满5年，用钱急售，30万元。15537023889  
▲经典广场，167㎡，有证，市一中、市一实小辖区房，52万元。15537028019  
▲路桥·景苑，139㎡，有电梯，可直接更名，双气。15839009230  
▲宏伟·蓝郡，191平方米，67复式，双气，有证，51万元，15537028308  
▲经营中超市转让。15537015258

# 转让

▲转让或出租仓库。18240788848  
▲转让白云绿地地下商铺18㎡，价格面议。18537020872  
▲经营中超市转让。15537015258

# 租售房

▲急售神火大道建业·联盟1楼，带院178㎡，采光好，位置好，毛坯，带地下停车位。13569308186  
▲北关附近一楼，136㎡，带50㎡院子，中装，阳光好，急售。13619872889  
▲丽晶世家，证过5年，南北通透，143㎡，低价急售。15537010989  
▲香君路超低价实惠房，证件齐全，三室，135㎡，特价急售！15537052219