

茶味夕阳分外美

养老提示

年老有七大好

那日,和友人去茶室,听到隔壁桌传来了争吵声。抬头看去,是一家三口来喝茶。母亲点了壶茶,让儿子喝点。可那小孩头摇得像拨浪鼓,怎么也不肯张口。

这一幕,何等熟悉!细细一想,年轻时的自己,不也是这样吗?

小时候,每次看大人喝茶,心中都百般不解。小小的孩儿们,大概都有同样的感受。茶水苦,比起那些五颜六色的饮料,茶实在苦得难以下口。对于孩子们来说,最喜欢的当然是汽水。至于茶,平日里根本不会沾口。

对茶的抗拒,一直持续到了前些年。早些年,身边的人也很少喝茶。各种各样的饮料和酒水,哪怕不健康,却还是首选。平日里,和朋友一起出去,口渴了,随手就买点饮料。有应酬了,也很少想到茶,而是在觥筹交错中直至醉醺醺,这才起身回家。而茶,根本不会列入考虑的范围。

一直到晚年,对茶的态度才有了截然不同的转变。第一次静心品茗的情景,至今想来,仍然印象深刻。当时,应一老友之请,到茶室里聊聊。半天下来,两人喝着茶,聊着天,不知不觉,时间从指缝间溜过,当茶壶见了底后,才惊觉大半天时光已经过去。

那次以后,我才知道,一个人对茶的喜恶,是会随着时光而改变的。以前,自然也有过饮茶的时候,但多半是形式而已,根本没有心情细细品味。直至那一次,才能充分领略茶的魅力。

年轻的时候,太浮躁,没有一颗平静的心,自然无法体会到茶中的韵味。随着年岁渐长,阅历渐丰,经历了人生的沧海桑田,练就了一颗宠辱不惊的心。此时,再来品茗,人生百味入茗生香,喝着茶,犹如在品味自己的人生。

经历了繁华喧嚣,才明白茶中的静谧时光是多么可贵;有了人生的起伏,才明白茶的苦中有乐方是人生真味。这样的心境,年轻时自然难以体会!

喜欢喝茶的人,以长者居多,便是此理。听过一句话,读书千万卷,不如喝茶去。闻时,顿觉深得吾心。一杯茶,千百种滋味,胜过书中世界。味道如何,除了茶本身,更多的恐怕还是与喝茶之人有关。茶味由心生,一杯入口,味道自然不尽相同。(郭华悦)

换个角度看,衰老并不是那么可怕。英国广播公司(BBC)的未来栏目近日报道,日益变老有以下几个好处。

较少感冒。澳大利亚昆士兰大学的研究者发现,免疫系统对入侵病毒的记忆可以持续很长时间。免疫系统会记住早年间经历的病毒,这种累积下来的保护效应会体现为老年人较少患感冒。20多岁的年轻人每年会患2~3次感冒,而50岁以上的人平均每年只患1~2次感冒。

遭遇疫情时死亡率低。1918年的流感大流行是人类历史上最致命的一次流行病,总共造成5000万人死亡,但死者大都是20~40岁

的青壮年。2009年猪流感的爆发同样遵循了这一奇怪的模式,大多数死亡者的年龄在65岁以下。一般认为,这是病毒引起了患者体内的免疫系统出现过度反应。年轻人有最具活力的免疫系统,也激发了最剧烈、最具破坏性的反应;老人的免疫反应则要缓和一些。

较少过敏。美国威斯康星州儿童医院的研究者发现,免疫球蛋白E和其他类似抗体的生成会随着年龄的增长而减少。年龄越大,出现的过敏症状就越不严重。过敏性疾病在儿童期高发,然后在整个青春期后期到20多岁时减少;30多岁时还会再次复发,在过了五六十岁时,过敏症状更为少见。

更聪明。在一些特别重要的认知功能方面,老年人的大脑实际上是更加聪明了。美国西雅图纵向研究机构从1956年起对6000人的精神功能进行追踪,每隔7年对同一名志愿者进行测试。虽然老年志愿者不擅长数学,对指令做出的反应较慢,但在词汇、空间定位、语言记忆和解决问题等认知功能领域,四五十岁的中老年人反而胜过20多岁的年轻人,这是因为他们的知识积累和获得知识的能力提高了。

对性生活更满意。老年人的性生活比人们想象的要多一些,而且质量也会更好。一项对80多岁老年女性活动和满意度的研究发

现,她们中的一半仍然在性交过程中“总是”或者“大部分时间”有性高潮。其他研究也得出了惊人的类似结论——一项对年龄超过60岁的人进行的调查发现,74%的男性和70%的女性报告比他们40多岁时获得了更大的性满足。

偏头痛减轻。瑞典一项对18岁以上偏头痛患者的追踪调查发现,随着年龄增长,偏头痛发作的时间变短,痛苦减弱,频率降低。

出汗减少。随着年龄的增长,汗腺会萎缩,数量也会减少。研究表明,20多岁的人会比50多岁和60多岁的人出更多的汗。

据《生命时报》

京九晚报老年记者团开始报名了

2012年10月份,京九晚报老年记者团这样一个丰富老年人生活、展示老年人才华、实现老年人梦想的公益平台正式成立。3年后的今天,京九晚报老年记者团再次召唤广大老年朋友的加盟。

京九晚报老年记者团由

商丘日报报业集团主办,京九晚报读者俱乐部具体管理,是一个面向全市老年朋友的公益性团体,其宗旨就是让老年人能够老有所学、老有所为、老有所乐。京九晚报老年记者团成立以来,数百名老年记者发挥己长,积极参与活动,丰富了自己

的生活,也让我们的世界多了一份精彩。

即日起,京九晚报老年记者团再启动报名程序。如果您想成为一名老年记者,且年龄在70岁以下,身体健康,品行端正,有新闻敏感和较强文字表达能力,或是在摄影、文艺等方面有特长,均可报名参加

京九晚报老年记者团。

想要报名的老年朋友们,请带上您的身份证、两张近期1寸彩照,在2015年12月31日之前到京九晚报办理报名手续吧。

报名咨询电话:18623886081

晚报首席记者 鲁超

出售

▲售清华园小区房屋一套,6楼,三室两厅两卫,143m²,精装修,水、电齐全。15837087828

▲售丽晶大酒店对面有线电视台家属院6楼,120m²,三室两厅,水、电齐全。15837087828

13700703688
▲租,售尚城花园楼王一套,139m²,三室两厅两卫,精装修,水、电、暖齐全。15837087828

13503706578
▲售帝景南苑,黄金楼层,楼王位置,143m²,户型标准,采光充分,南北通透,送24m²地下室,赔钱急售,一口价49万元,还价勿扰。15518617916

▲售建业·联盟新城4期楼王,电梯洋房,大气四室两厅两卫,181.33m²,毛坯,带地下车位,业主赔钱出售,仅售130万元!随时看房。15518609007

▲售汇豪天下,一梯两户,精装洋房,97m²,赔10万元出售,仅售46万元。15514994279

▲售海亚春天电梯房5楼,105m²,大两室,精致装修,南北通透户型,免营业税。15503823302

▲售中州花园,7/12楼,134m²,证过两年,费用低,有钥匙,可随时看房,仅售54万元。15518713890

▲售世纪名典,138m²,三室两厅,采光无敌,前进、一中辖区,证件齐全,35万元。15617062103

▲售峰景仕界小区40m²,已装修,16.8万元;自由天地35m²,已装修,13.8万元,正出租中。18438322227

▲出售商品大世界乙区黄金地段旺铺两套(或一套出租),每套71m²,价格面议。

15537042992
▲东城花园电梯洋房13号楼10楼西户,面积106m²,三室两厅,新房,毛坯,带天然气,价格面议。

15670487693
▲市一高附近,精装三室,黄金3楼,送停车位,123m²,免营业税,随时过户。15518617916

▲天顺苑附近,一号楼附院,3室简装,层高4米,也可以作为门面使用,价格面议。15560083164

▲市一中、市一实小辖区,45m²,厅室分离,精装,带家电和部分家具,有天然气,拎包入住。13037586282

▲急售新城国际12楼房屋一套,一室两厅,精装,双气,首付18万元。13569386345

▲东华锦城6楼,120m²,双气,45万元。18039445007

▲急售中原车城铂悦公寓

15137058148
▲帝景·北苑,108m²,3室朝阳,简装11楼,电梯,双气,送地下室,证满5年,45万元。15517080097

▲急售新城国际房屋一套,标准一室两厅,精装修,送全部家具、家电,电梯2楼,双气,朝阳,采光无敌,仅售34万元,非常好的房子,居住投资皆可,随时看房!

15537042992
▲东城花园电梯洋房13号楼10楼西户,面积106m²,三室两厅,新房,毛坯,带天然气,价格面议。

15670487693
▲市一高附近,精装三室,黄金3楼,送停车位,123m²,免营业税,随时过户。15518617916

▲天顺苑附近,一号楼附院,3室简装,层高4米,也可以作为门面使用,价格面议。15560083164

▲市一中、市一实小辖区,45m²,厅室分离,精装,带家电和部分家具,有天然气,拎包入住。13037586282

▲急售新城国际12楼房屋一套,一室两厅,精装,双气,首付18万元。13569386345

▲东华锦城6楼,120m²,双气,45万元。18039445007

▲急售中原车城铂悦公寓

6楼电梯房,简装修,水、电、家具齐全,拎包入住,72m²,有房产证,仅售25万元。15537098800

▲长江西路阳光绿城9楼(共11楼)电梯房一套,131m²,楼王位置,现房,毛坯,送地暖及开口费,可更改合同,售价52万元。13937088598

▲售南京路与中州路交叉口东北角新利源小区B栋22楼(共27楼)02号,面积139.6m²,毛坯,水、电、暖齐全,距市一高约1华里。房产证在办理中,售价48万元。15503707595

▲南京东路紫金华庭,5楼(共7楼)西户,电梯,145m²,毛坯。15138594128

▲团结路与凯旋路交叉口附近5楼(共6楼),80m²,两室两厅,有房产证,26.5万元,急售!15617015708

▲睢阳大道与南京路交叉口附近怡佳·百合电梯5楼,127m²,三室两厅,精装,未住,双气,有证,用钱急售!15617015708

▲租、售靠近南京路3层独院,550m²,水、电齐全,出路宽,宜仓储、办公、作坊,中介勿扰。18503700185

▲香君路中段奥林匹克体育场北侧,阳平里小区三层别墅一栋,400m²,欧式

风格,带院,可进车,价格面议。13837095858

▲售城市·自由天地电梯房,10楼,空调、家电、家具齐全,证过5年,14万元。13233888781

▲团结路与长征路交叉口附近3楼,86m²,三室一厅,有证,送配房,26.5万元,急售。15617015708

▲神火大道与长江路交叉口附近一樓,110m²,带小院,三室两厅,有房产证,带天然气,42.5万元,急售。15617015708

▲售八一中路与金银路交叉口门面房,上下两层,310m²,黄金地段,手续齐全,低价急售!另售四季港湾3楼,161m²,四室两厅两卫,精装修,楼王位置,低价出售。15090580608

▲神火大道工行新苑1号楼3楼东,170m²,四室两厅两卫,双气,学区房。18503837855

▲售商丘农产品中心批发市场北宁楼3层独院,400m²,毛坯,占地4分,交通方便,可进车,居住、仓储、办小工厂皆可。15836896882

▲文化路与金银路交叉口附近4楼,120m²,三室两厅,双气,有证,送地下室,小区停车方便,42万元,急售!15617015708

▲售南京路移动鑫苑电梯房,7楼,毛坯,四室两厅,193m²,有证,价格面议。13703425985

▲梁园区委附近金地绿洲6楼,135m²,精装,双气,家用电器齐全,送地下室,有停车位,46万元,非诚勿扰。13937000374

▲售道北回民中学电梯房,6楼,毛坯,两室两厅,92.5m²,价格面议。18037735607

13837000879
▲市归德南路商丘日报社家属院有房租、售,家具、水、电齐全,拎包入住。13503706578

▲出租峰景仕界精装小户型一套,家具、家电齐全,拎包入住。13781544616

▲长江路与神火大道交叉口向西100米路北弘基商务楼有房出租。15570487693

▲归德路与长江路交叉口东北角小区有一套四室两厅一卫房子出租,3楼,面积166m²,简装,交通方便,水电齐全,每月1500元。13148080166

13653706619
▲香君西路有一大约1000m²门面房出租。18037739877

▲归德路翠苑宾馆附近家属院房屋出租,三室两

厅,家电齐全。15603702918

▲九龙广场二楼整体低价出租,黄金地段,非诚勿扰。13592301201

▲出租归德路商丘日报社对面办公写字楼,办公面积150m²。15090600555(韩)

▲出租南京路门面400m²,上下两层,已装修,带办公家具。13569319769

▲租或售博远名苑门面,400m²。18637126922

▲金银路与株洲路交叉口套房出租,三室两厅,简装,120m²,6楼(共6楼)。15136078338

▲出租城市·自由天地小户型一套,家具、家电齐全,拎包入住。18238027780

出租

转让

▲由于本人有新项目,宜兴路王弟鱼头饭店整体转让,接手就可盈利(现营业中),价格面议。18336997777

13781494567
▲转让金鹰服装批发市场门面两间,位置佳,接手即可盈利,价格面议。15518667663

▲神火大道与文化路交叉口附近经营中门面转让,纯一层,80m²,价格面议。13598381232