



老去的是年龄 不老的是气质

人至老年，总是感叹时光易逝，但是身边总有一些老人看上去比同龄人年轻，甚至有些阿姨与女儿走出去如同姐妹。为什么这些人好像特别受时光青睐？有心理专家指出，气质不老才能显得年轻，只有养出好气质，才能让我们抱有年轻的活力。那么，如何才能保证气质不老呢？

保有一颗童心。老年人也要保有一颗童心，对外界的事物充满好奇心，勇于探索。不少老人在年老之后就认为自己应该做与年龄相匹配的事情，即使自己本身并不喜欢，比如明明喜欢红衣绿裳，但偏偏要穿得暗沉。不妨做个老顽童，在不妨碍健康的前提下，做自己感兴趣的事情，哪怕有失身份，但对身心有益，也会更显年轻。

不放弃美的权利。每个年龄段有每个年龄段独特的美，老年更能体现经过时光打磨、积淀的美丽。老年人不应该放弃对美的追求。逛逛街，给自己和老伴买一两件漂亮、体面的衣服，约一天与老伴或朋友装扮整齐聚一聚，这些都可以让气质不老。

保持善良的心。老年人应该多做善事，多关心别人。生活有所寄托，自然生活有动力，看上去也会更有活力。

坚持读书和旅行。正所谓“腹有诗书气自华”，老人应坚持读书，坚持学习，如接触新鲜事物、听听科普讲座等。此外，在身体条件允许的情况下，应多出去走走，去陌生的城市，见识新鲜的人和事物，开阔眼界。
(时光)

种牙之后 七旬老人笑开颜

商丘市交通医院中韩口腔种植牙中心落户商丘，是商丘缺失牙齿老人的福音。因为现在百分之七八十的老年人都存在多颗牙齿缺失或全口无牙的情况。缺牙的老人不能吃太硬及黏性食物，如果长期缺牙不修复，会导致咀嚼功能退化，诱发各种疾病，影响健康，严重降低生活质量。

老人在种牙后有什么感想呢，最近记者进行了采访。家住商丘市帝和北苑的殷俊彦、李素芝夫妇就是典型的缺牙患者。现已古稀的二位老人都缺牙多年，特别是李素芝老人满口牙都掉光了。平日二老只能吃一些软烂、易嚼、易消化的食物，豆腐没少吃。吃啥也没味，直接影响食欲，明显能看出二位老人形体消瘦。

据了解，二位老人在10多年前牙就开始松动，随着年龄的增长，牙齿也一颗接一颗“下岗”，最后掉得差不多了，两人都换上了假牙。“一开始还可以，后来越觉着不对劲，慢慢地就挂不住了，严重的时候就在嘴里乱跑，说话时如不注意牙就掉下来了。去诊所调整了好多次也没用，吃饭时老觉着使不上劲，不论吃什么也没味儿。”后来听别人说市交通医院中韩口腔种植牙中心能给缺牙的老人种植牙，夫妻二人来了好几次，详细咨询，反复听专家讲解，又听了种植牙患者的亲述，才相信并下决心种植牙。殷俊彦老人先植了六颗牙，李素芝老人种植了满嘴的牙，一段时间后，两位老人都感觉良好。接受采访时，殷俊彦老人高兴地说：“我们夫妻俩植牙也没感觉多痛苦，多受罪，觉着很轻松就把牙植了。现在吃饭有味了，稍硬的食物也能吃了，最近一连吃了几只鸡，鸡骨头都能啃动，和真牙差不多，价格也不贵。衷心感谢中韩口腔种植牙中心的专家，他们给我们这些缺牙的老年人带来了福音。”
中老年记者团 赵子敬



在我市活跃着一支中老年模特艺术团——追梦模特艺术团，其成员全部是年过花甲的老年人。她们身着靓丽的花色旗袍，手执遮阳花伞，已成为我市一道亮丽的风景线。成员们发挥各自的特长，积极参加我市的各种公益活动，冬不怕寒冷，夏不怕炎热。多年来，该团共参加了全国各地几百场大型演出和艺术大赛活动，还进行过民族服饰大型走秀、戏曲专场晚会、唱红歌等公益演出，取得了前所未有的成绩。团长高慧自豪地说：“这些荣誉的取得离不开各级领导的支持，离不开全体成员的辛勤付出，一分汗水，一分收获。全体努力，成果丰硕，领导赞誉，同时也得到全体市民的喜爱和好评。”
中老年记者团 赵子敬

分类广告

分类广告、各类公告、遗失声明
电话：17839068165

高薪招聘

招聘银行大堂经理(外聘)，大专以上学历，年龄20岁~35岁，底薪+奖金3000以上！商丘市区10名，夏邑6名，民权5名，宁陵5名，柘城5名，虞城3名，通过面试，即可录用，详细信息见通知文件。有意者联系：13507699935 (张经理)

河南北学日本留学 日语培训 高考日语 一步到位 贴心服务

河南北学是经过相关部门批准的正规日语培训和出国留学服务机构，留学专家一对一制定留学规划。电话：0371-61313772 17513130672
地址：郑州市地铁1号线2号线紫荆山站向南500米

诚聘

本公司诚聘啤酒业务员数名，有无经验均可（兼职也可），男女不限，年龄18岁—45岁。

电话：15837000951
18937083993

孙绍宽艺术学校
舞蹈 跆拳道 美术 口才表演
报全年送暑假班
暑假班仅需980元
八一一路归德路东300米路南电话：8869869 种火大道华商大通北200米路东电话：7861111
南京路平原路西600米路南电话：13255557 曹州路华夏路东100米路南电话：6689609
新建路凯四街路南东南角电话：2775524 平原路文化路北50米路西电话：2225553
昆仑路新兴路南东南角电话：6556556

众泰新能源 Zema芝麻
芝麻Z，出行Go Easy!
质保8年或12万公里
分期付款 轻松拥有
商丘唯一授权经销商地址：
一店地址：凯旋路与文化路南100米路东
二店地址：长江路与凯旋路北200米路东
购车热线：8777177 4210779

温尔曼® CCTV 央视推广品牌
健步鞋
老年
穿上温尔曼舒适凉爽快过夏天
地址：王朝大酒店东门对面神火大道路东（中老年健步鞋店）
电话：2700545