

转让

● 转让制
氧机。电话 :
18562681428

● 转让多
功能食品加工
机,80元;食品
分装罐5个,20
元;豆浆机,60
元;食品化冻板,
150元;艾草凉
席,50元。电话:
13210125167

● 半价转
让全新轮椅。
13864211625

● 转让床
板、木质小床。
电话 : 0532-
80766317

● 转让两
个纯毛地毯、皮
大衣,全新。电
话:18866229517

● 转让电
烤箱,200元;保
温杯,60元。电
话:13573868717

● 转让缝
纫机、把边机。电
话:15621131680

● 转让两
组不锈钢橱柜和
吊柜,900元。电
话:13780626917

● 转让9
成新木桌面,35
元。电 话 :
13656392422

● 转让拔
罐器 20元;9成
新电饭锅30元;
全新不锈钢保温
壶40元;单人竹
凉席40元;塑胶
拼图36块地垫
20元;帆布旅行
箱40元。电话:
13370886272

求购

● 求购一
对不锈钢空心
健身球。电话:
15166767063

● 求购双
层床,单双人均
可。电 话 :
18054440119

信息真实性由
提供者负责,请
读者慎重选择。

启事

● 本报所选部
分稿件、图片作
者姓名及地址
不详,敬请相关
作者与本报编
辑部联系,以便
寄送稿酬。

83岁“食神”蔡澜:散尽家财住养老院



在人生走到第83个年头的春天,大名鼎鼎的“食神”蔡澜,因为散尽家财住养老院的新闻再度惊动了华语文化圈。古董、家私全部送人,散尽家财的蔡老爷子,过上了神仙般的日子——全海景大套房酒店式养老院,一览无余的是维多利亚港的白云蓝天,包括佣人、司机、治疗师、秘书、管家等在内的8人24小时贴身看护。“活一天过一天的人生。”对于自己的安排,他非常满意。

“蔡老散尽家财住养老院也是他花钱艺术的体现,这种艺术与蔡老一生洒脱

浪漫的个性如出一辙。”近日,蔡澜新书《赚钱的艺术》《花钱的技巧》出版,编辑陈世明就新书做了分享。

会赚钱更会花钱 这是人生的智慧

与金庸、倪匡、黄霑并称“香港四大才子”的蔡澜一生经历丰富多彩。

“或许在外人看来,83岁的蔡老多少有些寂寞,老友们陆续离世,2023年又失去了妻子,并且自己也因跌伤摔断了髋关节。如今,虽然他行动要靠轮椅,但依然活得洒脱。他说自己想几点睡就几点睡,想几点起床就几点起床,什么时候走?什么时候留?什么都无所谓。看似无所谓,其实包含着大智慧。”陈世明说。

说穿了,金钱观不外乎如何赚钱和花钱。受母亲影响,蔡澜从小就懂得赚钱的重要性,主动学习各种求生本领。长大后,他广泛涉足电影、美食、写作、主持、经商等多个领域,游刃有余。赚钱之后就是快意人生,吃吃喝喝,环游世界,所以蔡澜

坦言,这一辈子鲜有遗憾。

知行合一 永远热爱生活

说回本文开头的散尽家财住养老院,陈世明表示,这种选择是生活的一个面向,也呈现了一种花钱的艺术。“首先,蔡老在养老院生活,不仅能够得到专业的照顾和关怀,还能够与志同道合的朋友分享生活经历,体验多姿多彩的晚年生活;其次,散尽家财体现了蔡老的豁达和洒脱,他看透了财富的本质,不拘泥于物质财富,更注重精神层面的享受和满足。这对于现实生活中人们追求健康幸福的生活,也是一种有益的启迪。”

“蔡老笑称,他死之前的目标,是要把自己这辈子赚的钱都花光。年轻时有能力和体力,蔡老努力赚钱,年老了身体不便住到顶级酒店养老院,花钱雇各种专业人士照顾自己。永远热爱生活,在赚钱花钱这两件事上,蔡老真正做到了知行合一。”陈世明说。 王敏

范伟:62岁再拿影帝

不久前,62岁的范伟再一次夺得北京国际电影节最佳男主角——这是范伟继2017年《不成问题的问题》后,第二次获得该荣誉。

发表得奖感言时,范伟将北影节形容为自己的“幸运之地”,连说“谢谢”,一如既往地谦虚、低调。他几乎不参加综艺,哪怕只是接到一个邀请,都紧张到出汗。“我这性格就不适合,综艺一定要撒得开,能给人带来快乐。我演戏能给大家带来快乐,但在生活中轻微社恐。”他对记者说。

表演进化论,从直觉到本能

作为影视演员,范伟的确是大器晚成。31岁时他

遇到了赵本山,被“直觉派”上了一堂震撼教育课。赵本山的表演风格向来是天外飞来一笔,每次彩排都不一样,所以范伟一开始最苦恼的问题是:“本子里没这句啊?”春晚排练总是大通宵,他也在这种节奏里练就了兵来将挡水来土掩的本事。

40岁那年,他有了迫切跳出既定表演形态的愿望,也恰逢其时地遇上了一个电影剧本——《看车人的七月》,成功迈出了转型的第一步。之后一段时间,范伟饰演了不少着重体现小人物抗争性的角色。他的表演不需要演,那就是角色的本能。

舒服,是人到六十的状态
近些年,从《一秒钟》《我和我的家乡》,到《铁道英雄》,再到《漫长的季节》,范伟的表演总是要被观众和影评人单拎出来夸一番的。

“舒服,现在的状态就是舒服。做活动就穿舒服的衣服,包括吃的,包括生活状态、工作状态,都是自在的,这是岁月的磨练吧。”他一身藏青,戴着一顶画家帽,跷着二郎腿,讲着每个角色的心路历程。

范伟说他享受灯光亮起,沉浸在另一个世界的自己。在那片场域他很自信,并且越来越自信,最终成为一个很厉害的普通人。余驰疆

老年人为什么需要适当补充叶黄素

日常生活中,我们需要多吃一些含有叶黄素丰富的食物,比如说甘蓝、菠菜、卷心菜、绿豆、蓝莓、芒果和木瓜,因为这些食物中含有大量的叶黄素,可以保护人体的眼睛,老年人更应该注意叶黄素的补充。

许多老年朋友眼部不适都与缺叶黄素有关,及时补充叶黄素,能保护眼睛不受到破坏,同时滋润双眼,呵护眼睛健康。

为了帮助眼部不适的读者朋友及

家人,老年生活报康康商城限时团购养生堂中药科学研究院蓝莓叶黄素酯片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,还望广大朋友抓紧时间报名申购,售完为止,谢谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!



0532-87676969 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

乘车路线 车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

益生菌限时团购 每天只需1块9

随着年龄的增长,进入老年后,人体代谢功能就会降低,影响食物的吸收。此外,老年人食道蠕动和胃肠到排空速率减低,大便通过肠道时间延长,经常发生排便困难,实际上是肠道内的有益菌逐渐减少甚至消失,腐败细菌则大量增加,容易导致肠道内菌群失衡。中老年人应及时补充益生菌,维持肠道微生态系统平衡。黄金搭档益生菌富含多种维生素及微量元素,帮助你把肠道活动起来,每天服用守护肠道健康,特别适合中老年人一年四季长期饮用。黄金搭档益生菌维护肠道有动力,健康添活力。



黄金搭档益生菌粉,半价团购半年量,
加1元再加送半年量,每天只需1块9,非常超值划算!

0532-87676969 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

乘车路线 车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

“70后”华春莹: 现任最年轻的外交部副部长



曾连续五周每天开一次记者会

2021年10月,外交部网站显示,华春莹升任中国外交部长助理,分管新闻、礼宾以及翻译工作。工作之外的华春莹非常热爱网球。2013年,从未接受过网球系统训练的华春莹第一次随外交部的网球爱好者到奥体中心参加中央国家机关网球协会的志愿者骨干培训。随后的每个周末,只要不出差、不加班,她都会参加培训。

外交部担任时间最久的一位

1970年出生的华春莹是江苏人,1992起便开始在外交部工作。1992年至1995年,华春莹担任外交部西欧司科员;1995年至1999年,任驻新加坡共和国大使馆职员、随员、三秘;1999年至2003年,任外交部西欧司三秘、副处长;2003年至2010年,任驻欧洲联盟使团二秘、一秘、参赞;2010年至2012年,任外交部欧洲司参赞。2012年,华春莹开始担任外交部新闻司副司长,同时开始担任外交部发言人;2019年,升任外交部新闻司司长。

2012年11月16日,华春莹首次以外交部发言人的身份出现在外交部新闻发布厅,与媒体记者见面。当时,她表示,“我将竭尽全力,帮助大家及时、准确、全面地了解中国的外交政策,我也期待着与大家进行真诚的沟通、平等的交流、良好的合作,为增进中国与世界的相互了解和理解、信任和合作做出积极努力。”

记者梳理后发现,华春莹刚任外交部发言人时,是我国继李金华、范慧娟、章启月、姜瑜之后的第五位女性发言人。而华春莹也是其中担任外交部发言人时间最久的一位。

此外,华春莹还是社交媒体的“资深用户”。本月初,华春莹就曾在社交平台上连发多帖,记录中国和塞尔维亚之间的友谊。“当贝尔格莱德遇上中国红。”华春莹发布视频,展示塞尔维亚首都贝尔格莱德高楼上装饰的巨型中国国旗。付垚

随着华春莹的履新,她也成为继王海容、傅莹之后,我国第三位女性副外长。1974年,王海容开始担任外交部副部长,至1979年。2009年,傅莹开始担任外交部副部长,至2013年3月。

此外,华春莹也是外交部首位“70后”副部长,在目前的外交部在任副部长中,华春莹也是最年轻的一位。

此外,华春莹还是社交媒体的“资深用户”。本月初,华春莹就曾在社交平台上连发多帖,记录中国和塞尔维亚之间的友谊。“当贝尔格莱德遇上中国红。”华春莹发布视频,展示塞尔维亚首都贝尔格莱德高楼上装饰的巨型中国国旗。付垚

0532-87676969 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

乘车路线 车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

启事

● 本报所选部分稿件、图片作者姓名及地址不详,敬请相关作者与本报编辑部联系,以便寄送稿酬。