

7个因素决定你的“颜值年龄”

同样的年龄,有的人显老,有的人显年轻,是基因的差异? 还是习惯的力量?

一是吃的比别人多: 代谢负担加速衰老。饮食过量除了让人变胖外,还会加速衰老。

二是睡的比别人少: 7小时是黄金线。睡眠不足除了让人犯困外,还会加速衰老。

三是喝水比别人少: 血钠水平是衰老指标。研究显示,每天喝够水可能是延缓衰老的有效方法。

四是运动比别人少: 逆转表观遗传衰老。有研究显示,即使晚年才开始锻炼,也可以延缓衰老的影响。

五是防晒比别人少: 紫外线破坏胶原蛋白。紫外线是导致皮肤外源性老化的最主要因素。

六是情绪比别人差: 压力激素“腐蚀”大。研究表明,衰老不仅由生理因素决定,还受心理状态的影响。

七是压力比别人大: 可逆的衰老加速器。研究显示,重压之下,人真的会变老。不过,人一旦从压力中走出来,衰老是可逆转的。

高息的诱惑和无保障的借贷 老年公寓企业爆雷调查

6月初的午后,浙江余姚市舜辰老年公寓里,长廊、绿荫下,老人们摇着蒲扇闲谈纳凉,然而他们脸上难见轻松,话题多围绕着一个多月前的“爆雷”。

这座园林式老年公寓2010年10月开工,是余姚市目前唯一列入宁波市政府“十二五”规划重点扶持的养老事业项目,现居800多户老人,配套设施齐全。舜辰集团旗下关联18家公司,运营3个养老机构项目,总资产25亿元。十余年间,集团负责人徐燮锋和熊兰青一家,吸收4000余名债权人存款,其中大部分是公寓内老人及其亲友。4月17日,集团停止兑付本息,项目爆雷。

84万元“买”来的家

晚饭后,79岁的玉芬在公寓中心广场和其他老人乘凉。不算房款,她损失78万元,这笔钱大部分来自老房子的拆迁款。她花84万元在公寓“买”下“家”,没有产权证,只有“养老服务协议”。2020年5月起,她在此独居。买房前,儿女带她参观,公寓环境清幽,配套设施齐全,还有适老化设计,她腿脚不好又有基础病,看病方便,社区活动丰富,她觉得这里能让她安心。唯一的顾虑是没产权证,但业务员称使用权可继承、转让或退房,“养老服务费”按比例返还,她觉得划算。签约前,业务员又推销“银安卡”,预存返利可用于公寓消费。林林总总预交90万元后,她入住公寓。

和玉芬情况不同,杨梅不住在公寓,但交了42万元“预订”了一套房。她母亲去世后,想把70多岁的父亲接到市区养老。2019年,她到公寓考察,宣传栏里挂满政府领导参观调研照片和公寓荣誉。业务员推荐她“预约定租”,先交“定金”,公寓代为出租,每月付租金,她交物业费,几年后父亲入住交服务费,协议一年一签,到期不续约定金全额返还。杨梅选了一套一居室交了42万元定金,这笔钱是卖房款和父亲的“棺材本”。此后,她每3个月收到2800元租金,她觉得收益不错且“有民

政局监管,没有风险”。爆雷后,她发现房子还有别的“房主”,自己遇到了一房两“卖”。

全力追赃

舜辰老年公寓内部涌动着赚“钞票”氛围,部分老年债权人利息以现金形式发放。现居公寓的1000余名老人中,大约98%的人都“借款”给了舜辰集团。公寓有楼组长,中层管理人员会召集他们开会,通报、宣传公司发展情况。公寓还有“生活秘书”,他们



浙江余姚市舜辰老年公寓

与老人打交道最多,把每家情况摸得一清二楚,会游说老人“借款”,称公司对生活秘书动员“借款”有任务,每动员10万元能拿到500元提成,他们自己和亲戚朋友也投了大笔资金进去,还有人许以好处鼓动老人拉亲戚朋友“借款”。

舜辰集团像一个巨大漩涡,以公寓为中心,亲朋好友为纽带,吸收巨额资金。一份债权人代表提供的会议纪要显示,公寓内外涉及债权人4000余人,损失最大的一位债权人“借款”总额超过千万元。截至发稿,余姚有关部门暂未公布爆雷事件涉及资金总额。

多名知情人称,舜辰集团资金链断裂是投资温岭项目因疫情和房地产市场萎靡销售遇冷,集团损失惨重。爆雷后,余姚市政府牵头组织多部门介入此事。舜辰老年公寓已被余姚本地一家企业接管,6月20日,余姚市人民法院决定对夕阳红公司进行预重整。7月3日晚,政府工作人员通知债权人,余姚市公安局已立案侦查,三名主要犯罪嫌疑人被刑事拘留,公安机关全力追赃挽损。 刘思维

五十年后再聚首 共忆师恩教诲



期盼已久的青岛十九中高中部毕业五十周年聚会,于2025年7月8日在海明威大酒店隆重举行。我们这群年逾古稀的学子,鬓发如霜,却在半个世纪后再次围坐在班主任仲老师身旁,仿佛时光从未远去。82岁的仲老师,步履稳健,目光清亮——五十年前,她站在讲台上,手持粉笔如执剑,引领我们劈开混沌,探求物理世界的奥秘。那时,她教一至四班的物理课,又因故代教五、六班两周,讲授“两机一泵”的原理和应用,她至今记忆犹新。因此,高中部六个班,无一不是她严谨思维与温厚情怀的受益者。

当仲老师含笑走上讲台,全场顿时安静下来,我们好像又坐在青春的课桌前,静静聆听老师的教诲。只见她用和蔼慈祥的目光,扫过一张张布满岁月痕迹的面

容:“同学们好!”那呼唤如此亲切自然,“田华老师曾说:‘昨天我们年轻,是年龄;今天我们年轻,是心态;明天我们年轻,是健康!’”话音落下,全场静默,唯有心潮翻涌如海浪拍岸。五十载风霜雨雪,竟被这寥寥数语温柔抚平。

“同学们,加油啊!”她声音陡然高昂,一如当年激励我们攻克物理难题时那般坚定有力,“珍惜当下,不负好时光,快乐健康每一天!”掌声如雷,久久不息。我们望着她挺拔的身影,心中涌起无限敬意。她不仅传授我们文化知识,更以一生的坚持与热爱,诠释了何为生命的韧性与精神的年轻。

在这场跨越半个世纪的重逢中,我们深切体会到,真正的师者,是以矍铄之躯与不灭赤子之心,将岁月点化为照亮后程的恒星。昨日是序章,今天是诗行,明日是永不熄灭的朝阳。仲老师用她的一生,为我们书写了一道关于青春、坚持与热爱的方程式,而这道方程,早已镌刻在我们灵魂深处,成为永不褪色的信仰。 陈淑珍

迎“八一”书画篆刻展讴歌铁血军魂



本报讯 7月19日,青岛中世画院在李沧区文化馆举办了八一建军节书画篆刻名家大展,众多文化界领导嘉宾、艺术家及各界朋友逾百人齐聚一堂。

展览期间,刘正良、张建阁、王玉等艺术家分别赠送书画作品。本次大展汇聚了众多书画篆刻名家的精彩之作,涵盖国画、油画、水彩

画、书法、篆刻等多种艺术形式。作品主题鲜明,有的描绘军人英勇身姿,有的展现军队威武风采,有的表达对军人的深情祝福。每一幅作品都饱含艺术家对军人的深厚情感和对强军梦的美好祝愿。

此次展览不仅是艺术的盛宴,更是爱国主义教育的生动实践。 (黄淑美)