

俏夕阳

老张的退休生活

□孙芸苓

老张今年七十有余,在古玩市场开了一家小店,他的小店是朋友们的聚集地,大家淘下宝贝,都会拿到老张的店里,让他“掌掌眼”。自从退休后,老张在古玩行摸爬滚打了近二十年,在这方面也算有些资历。

大家一边喝茶,一边研究着宝贝,讨论热烈且持久,到了饭点还意犹未尽。于是老张请客,吃了简单的饭,大家这才一一告别。

下午,老张午睡刚起,就有人来店里找他了,然后大家一起喝茶。

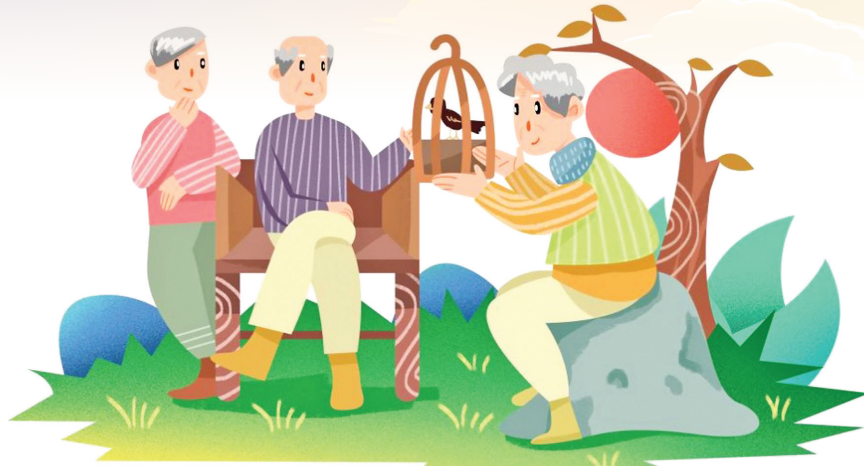
偶然有真想买东西的藏家,老张依旧好茶接待,海阔天空,生意做成了便成了藏友,生意没做成一来二往的也能成为茶友。老张店里的茶友多是这样交往来的,有新朋友、有老同事,更有生意上的伙伴,时间长了都成了老张店里的常客。

大家聚在一起,边喝茶边聊天,边欣赏各自的宝贝,有时候神秘兮兮,有时候沮丧后悔,有时候兴高采烈。

没人的时候,老张也不觉得寂寞,他会看看书,练练毛笔字,或者发发呆什么也不干。大多时候他手里都会拿着一块古玉,看看、摸摸、在水里泡泡,时间和古玉一样滋养着老张的精气神,他也享受着静静的时光和玉文化带给他的丰满。

老张的小店,可以说是市场里最热闹的小店。老张说,这样的日子很愉快,这些年下来,虽然没有挣下多少钱,但他乐在其中。

老张是从单位退休后,喜欢上逛古玩市场淘宝贝的,刚开始是为了打发退休后多出的大把时间。他是个自信满满且很有主意的人,工作时是这样,退休后亦然。



然。

老张沉浸在淘宝的快乐中,星期六去侯马古玩市场,星期天就去了运城关王古玩市场,有时候是他自己去,有时候是和几个老朋友做伴去。老张最初喜欢逛地摊,多年前的古玩市场,地摊上还是有些东西的,明清瓷器、绝版旧书、老绣片、玉石杂项应有尽有,真是琳琅满目,老张在这样的寻觅中感受着淘宝的乐趣和错过的遗憾。

从开始的什么都下手,到后来的专攻玉石,老张手里的藏品越来越多。于是,就在古玩市场租了个小店,开始了他的老板日常。

不想这一开始竟坚持多年。因为常年玩玉,老张的脸上相对同龄人而言皱纹很少,也因为常年有朋友做伴,老张的心情保持着愉悦,让人看不出真实年龄。

老张不是个地道的生意人。他眼力好,店里的东西品质好,如果有朋友看上

他店里的东西,他卖得很随性。不亏本就出手,有时候急用周转金,亏本出手的也有。好在他还有退休金,可以保证他衣食无忧,相比市场里仅仅靠生意进项生存的同行,老张更有底气。这也是他人缘好的一个原因。再者,老张在单位时走南闯北、见多识广,还善于表达,说起话来头头是道,评古论今不在话下。

一个康熙年间的笔筒,他能从瓷器本身讲到康熙年间的民俗和那时的奇闻逸事。从文化到传说,从民俗到美食,他讲得头头是道,大家一边喝茶,一边听故事,收获满满。

捡漏和打眼的故事在老张和他朋友中都不稀奇。

笔者曾经因为做《收藏》栏目的缘故也喜欢上了收藏,偶尔会去老张那里喝茶、聊聊天。听他们讲那些淘宝的故事,谁谁在地摊上买了个黑乎乎的玉件,回家用水浸泡后才发现包浆自然是个地

道的老物件,后来被一外地藏家看上又卖了多少钱,再后来得知那个藏家去了京城拍卖,竟然超过给他的十几倍的价格拍出,让行内人唏嘘不已。还有的朋友被人做局忽悠,一时不察,花大价钱买了个赝品,后悔莫及。古玩市场就是这些故事的流传地,真真假假地活跃着如今不太景气的生意。

老张自己非常满意现在的生活。为了淘宝他也经常和藏友们跑到全国各地,比如河南南阳的玉石集散地、郑州的房交会,以及湖南长沙的古玩市场、北京的潘家园古玩地摊等。如果外出的地方不远,就由一人开车,最后AA制,大家只当旅游,回来收获满满,能高兴好多天。

淘宝归来,大家围坐在一起,一边品茶,一边欣赏新买的宝贝,一会儿用放大镜看看有没有瑕疵,一会儿把着手电看看有没有作假,一会儿用水泡泡看有没有染色,一会儿用手摸摸感觉玉质是否油性细腻,一边鉴赏、一边分析,看是什么年代的器型,如果断定是老物件且是真的和田玉,老张脸上就会笑开了花,朋友也跟着高兴,免不了吃顿新绛铜火锅,大家高兴散去。

如果感觉不对,大家多不说话,看着老张沉默不语,而老张会在瞬间调整情绪:“哎,一时打眼,交学费了,交学费了!”大家轻松一笑,继续喝茶。

老张那里多煮的是黑茶,黑茶耐泡,茶色红亮,尤其是冬天,大家围炉煮茶,聊天赏玉,快乐的氛围在小店里蔓延开来。

这就是老张的退休生活,充实饱满有奔头,让人艳羡。其实,老张是个个性的人,他的小店有种奇妙的凝聚力,他和朋友们在收藏中感受传统文化的魅力,品味着生活的百般滋味,因而乐此不疲。

老年讲堂

老年养生之道 重在健脑

俗话说,养好大脑,身心不老。中医认为,脑为元神之府、精髓之海,是生命的枢机,主宰人的生命活动、精神活动、感觉运动等。步入老年后,容易出现记忆力减退、精神不振、反应迟钝、头晕眼花等问题。因此,老年人在养生的过程中,要特别注重健脑。

●按摩益脑

中医认为,头为诸阳之会。人体的任脉、督脉、手三阳经、足三阳经均循行于头部。经常按摩头面部可活血通络、健脑益智、醒神抗衰。常用的方法如下:

1.梳发摩顶

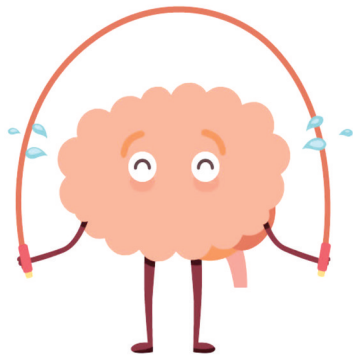
十指微屈,以指代梳,从前额及耳前梳到枕骨,每次梳36遍,每日1次至2次,以晨起及睡前按摩为佳。

2.搓鼻通窍

(1)两手掌相对,将中指和无名指紧贴于鼻部两旁,自鼻翼两侧向上按摩到鼻根部,然后再返回鼻翼,反复按摩数十次,直至鼻部有温热感为止。

(2)用手中指上下往返揉人中沟9次,可起到通鼻窍、醒神的作用。

3.摩耳鸣鼓



(1)用双手拇指和食指循耳郭自上而下按摩双耳至耳垂36次,以耳部发热为度。

(2)将双手手掌按压在两侧耳郭上,两手食指和中指轮流叩击枕骨下部36次。

(3)双手手掌用力按压双耳孔,随后骤然放开,反复18次。

4.摩掌浴面

先将双手手掌相互摩擦、搓热,贴于面部,双手四指分推至两额角,然后用两掌心自上向下摩两颊,最后以中指回到鼻翼处为1遍。共摩面20遍至30遍,以面部微微发热为度。

●运动健脑

1.太极拳

经常练习太极拳,能促进人体脏腑功能,通调气血、调整阴阳,起到防病强身、健脑益寿的作用。

练习太极拳时要注意:

- (1)用意识引导动作,把注意力集中到动作上。
- (2)注意放松,不用拙力,动作舒缓自然。
- (3)上下相随,周身协调。
- (4)分清虚实,重心稳定。
- (5)保持呼吸顺畅,呼吸与动作自然配合。

2.散步、跑步

散步与跑步有利于调和气血、畅达气机、活动关节、助脾运化、宁心养神、强身抗衰。一般主张饭后和睡前散步。

老年人和体弱者适宜慢跑。跑步时应注意呼吸深、长、细、缓,有节奏。可以两步一呼、两步一吸,或三步一呼、三步一吸,尽量形成腹式呼吸。注意保持全身肌肉放松,以步伐轻快为度。跑步的时长和频率,要根据自身情况而定,可以每天跑20分钟至30分钟,也可每周跑5次至6次或隔天跑1次,但须持之以恒。

(《健康报》)

小贴士

哪些疾病会导致老年人怕冷

□周丽洁

1.低血压。它会引引起患者末梢血液循环不良,身体组织得不到能量代谢所需的营养,就会产生寒冷的感觉。

2.甲状腺素分泌不足。甲状腺素属于内分泌激素,参与机体物质代谢,有加速糖、蛋白质及脂肪燃烧释放能量的作用。如果其分泌不足,身体产生的能量就会减少。

3.铁缺乏症。铁元素在血液携氧过程中起到重要作用,缺铁者外周组织的氧供应会减少,使组织的能量代谢发生障碍,让人感觉寒冷。

若是由疾病引起的怕冷,老人一般会伴有原发病的症状,比如低血压老人常感觉头晕、乏力;甲状腺功能减退的老人多有神情淡漠、浮肿等症状;缺铁老人易脸色发白、心慌气短等。这些患者首先应配合医生治疗,控制住原发病,才能缓解怕冷的症状。

那么,该如何改善怕冷的症状呢?

1.调整饮食。怕冷的人可以吃羊肉、韭菜等性温散寒、热量高而营养丰富的食物来进行食补,忌吃各种冷饮、生冷瓜果。

2.坚持运动。适度的运动、锻炼对老人来讲也有好处。有氧运动还能让老人的身体变得更健康。

3.泡脚。泡脚可起到刺激经络运行的效果,气血充足、血流通畅,寒湿之邪无处藏身,能一定程度改善老年人怕冷的情况。(《燕赵老年报》)