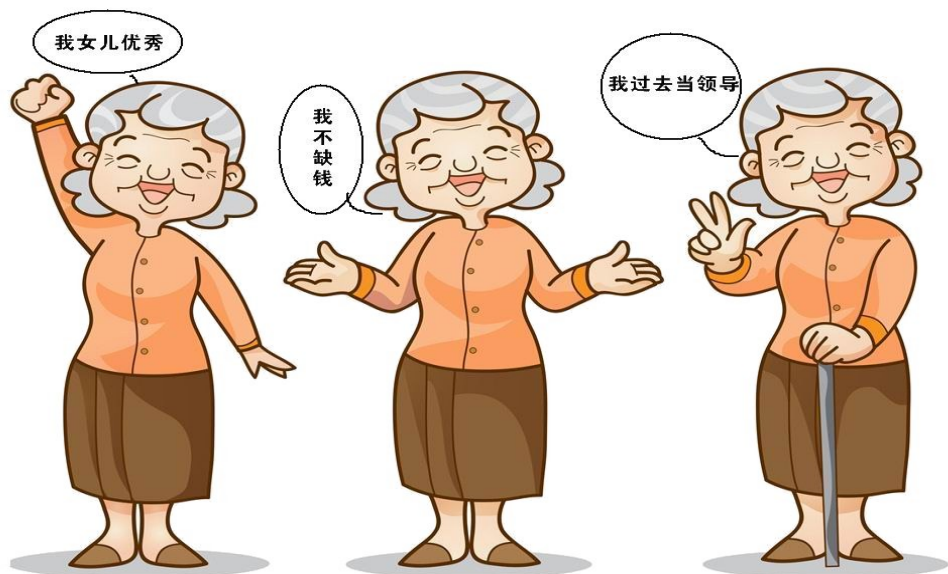


炫耀儿女、炫耀财富、炫耀辉煌经历……

各种“凡尔赛”实在让人烦

最近，“凡尔赛文学”在网上火了。“凡尔赛文学”是指写一段文字，明着诉苦，实际上是在炫耀自己的优越生活。老年朋友不一定玩“凡尔赛文学”，但在生活中的确有不少人喜欢各种“赛”——赛子女能干，赛生活富足……心理专家指出，老年人不同的“凡尔赛”，往往折射出不同的心理特征。

图片来自网络



赛子女：重视亲情，易受“挫折”

因女儿在银行工作，四川成都62岁的苏敏毫不吝啬对女儿的夸赞。

不过，苏敏在夸女儿时，总遇到一些挫折：“别人忍不住打断我，说知道我女儿优秀，别再说了。”见身边的人不乐意聊这个话题，苏敏换个花样“晒女儿”，把自己跟女儿一起吃大餐、游玩的照片发给别人。起初，不少人给她点赞，后来却把她拉黑了。今年“三八”节，女儿忙工作，没时间回家陪苏敏。看到别人晒图欢庆节日，苏敏跟女儿抱怨说自己不受重视，女

儿则怪她只知道作秀，“太过自我”。

分析（中南大学心理学教授郭平）：爱攀比子女的老人往往重视亲情，因为只有细心观察儿女们的态度和行为，才有和其他人炫耀的内容。一旦子女有不顺自己心意的时候，他们容易感到不受关心和重视，不仅自己情绪低落，也会给子女施加压力。最好的方式是转移自己关注的重点，不把所有关注点都放在子女对自己的情感反馈上，而是更多地从个人兴趣爱好中寻找情感寄托。

赛财富：越“炫”越没安全感

江苏扬州61岁的李平退休待遇不低，养老金加各种补贴，一个月能有7000元。前两年，李平新买了一套房子，邻居关心他儿子的婚姻情况，就问了一句。李平却答非所问，说给儿子准备了房和车，但不着急儿子结婚。这一句话就把邻居的嘴堵上了。平时朋友聚会，李平不是安排聚会的人，也会抢着买单。有人提醒可以用团购券，他满脸嘲讽：“能省

几个钱？”渐渐地，他发现朋友都觉得他爱炫富，不搭理他了。这让他有些着急：“我请客吃饭也没几个人愿意来了。”

分析（国家二级心理咨询师卜凌娜）：爱“炫富”的老人在情感上是相对匮乏和空虚的。什么都能扯到财富，恰恰证明没有谈资，反映了内心的不安全感。事实上，活得简单快乐才是幸福，精神财富比经济财富更重要。

赛当年：更易被“情感孤立”

湖南长沙70岁的赵普胜曾在单位担任领导职务。他退休后频频找老朋友聊天，每次都要说起自己的辉煌经历。对方不夸赞几句，他还会生气，觉得退休了被瞧不起。赵普胜频频组织老同事聚会，聊天的话题总离不开当年那些事。为了能有“听众”，他甚至买了不少礼物送给人家。结果，愿意跟他聊的人却越来越少。河南漯河66岁的赵国锁则不一样。赵国锁曾是正县级干部，退休5年来，忙着参加志愿服务活动，给人磨刀、理发、测血

糖。人们一看到他脸上的笑容，就被他的善良、乐观和精气神感染了。

分析（国家二级心理咨询师卜凌娜）：很多老年人喜欢在别人面前回忆自己过去的成就，别人都听烦了，自己却浑然不觉。这种心理其实属于“回归心理”，即迷恋过去，不肯回到或面对现实。总拿当年说事，会让同龄老人感到距离感，无法产生真正“走心”的沟通，从而被“情感孤立”。

来源：快乐老人报

纸币收藏最重品相

纸币收藏中有品相这么一说，什么是纸币品相？它是指纸钞票面保持完好的程度，纸币品相好坏，判定结果直接影响其价值的高低，因此说“品相就是纸币的生命”也并不过分。

为何要收藏全新品相的纸币？因为全新品相纸币能实现纸币鉴赏与研究的最大化。收藏者在把玩藏品过程中，满足感大多来自藏品对于感官的冲击，而全新品相的纸币无疑使这种冲击达到最大化，当 UNC（Uncirculated 的缩写，英文意思是“未流通”，本来是指硬币品相，后来被应用到纸币品相上，现在 UNC 泛指钱币品相是“全新、未流通”）品相的纸钞以平整的票面，光彩如初的颜色和油光鲜亮的油墨展现于眼前时，这种视觉感受是旧币所无法传达的，而且对全新品相的细节进行观察也可以得到更多票面原始信息，从而更好地对其发展状况进行研究。比如对油墨的溢墨形态、色泽、光鲜程度等细节就可以大致推断若干年前的印钞情况等等，而低品相纸币的参考价值无疑大打折扣或无参考价值。全新品相是保值增值的基础。市场销售的纸币均以 UNC 品相为基础进行标价，浮动也以 UNC 品相的纸币为依据，如果想达到保值增值的目的，收藏全新品相是必须的。另

外，如果要出售藏品，全新品相的纸币出手也要容易得多，避免了交割风险，也保证了因为品相问题而被购买者任意“宰割”的情况。

什么是全新品相纸钞？全新品相在中外纸钞收藏中的表述也略有不同，比如人民币收藏中相关表述有些混乱，以至于将全新到近全新划归成全新品，一些书中还将其分成三个等级：十品、全新挺版、绝品。实际上除了所谓“绝品”以外，另两个品相等级都属于近全新而应划归九品行列。

收藏纸币时要非常注意，票面实际如四角已经圆了，这就根本达不到真正意义上的全新品相了，品相中只有全新和非全新两种选择，全新以下都属于九品范畴，这是代表了部分专家的观点。

同样的纸币表面上看着都一样，但是价值却不一样，就因为品质参差不齐，价值几百的也有，价值上千上万的也有。

纸币收藏者绝大多数是爱好收藏兼投资的人，做专门研究的其实不多。既然是要投资，入手前的源头质量把控就尤其重要。建议大家收藏纸币之前多看多学，最重要的就是找到可信任的渠道，收藏有价值的藏品，不然收藏与否都没有意义。

来源：新民晚报

茶叶为什么不能久泡

对于茶叶不能泡太多次数的原因，大多数人可能只单纯觉得茶叶泡太久会索然无味，其实其中的道理远不止如此。

茶叶泡的时间过久，其中的茶多酚、芳香物质等会自动氧化，降低茶汤的色、香、味；茶中的维生素 C、P、氨基酸等也会因氧化而减少，而降低茶汤的营养价值。如茶叶中的碳水化合物与蛋白质滋生细菌而引起霉

变，更对人体健康造成危害。

主要是因为茶叶中不仅咖啡因、鞣酸等物质会大量浸出，影响口感和茶汤品质，而且已浸出的有益成分也会因为氧化等原因而遭到破坏。茶叶在冲泡时，前几泡已经将大部分可浸出内含物质都释放得差不多了，如继续以 100℃ 以下的水或温水浸泡下去，意义就不大了。

来源：生活晚报