

以“四大要律”实现养生“四大要领”

阅读提示

88岁的蔡德邻老人,45年来坚持养生保健,每年体检各项指标均保持良好水平。生活中,他吃得香,睡得好,体重稳定在标准范围内。今天,让我们一起来分享他的养生秘诀。

从1973年开始,我走上了养生保健之路。几十年来,这条路越走越宽广,方向越来越清晰,方法越来越科学合理,效果也越来越好。我今年88岁,去年底体检,除前列腺增生和总胆固醇稍超,各项指标均保持了往年的好水平,在正常范围内。平时,我吃得香,睡得好,体重也很稳定,身体尚算健康。这完全得益于我45年来持之以恒的养生保健。

我的养生保健之道,由主路径、副路径组成。主路径指引航向,副路径把舵运行。二合一,各司其职,彼此互动,相得益彰。

“四大基石”为要领

我遵循世界卫生组织和卫生部首席健康专家洪昭光等提出的老年人健康“四大要

领”(又称“四大基石”,即:合理膳食,适量运动,戒烟戒酒,心理平衡),把“四大要领”贯穿于整个养生保健过程,定好航向、把好舵,确保“四大要领”沿着指定航向运行。

“四大要律”做保证

按主路径指引的航向,形成“四大要律”,使“四大要领”内容更深化、运行具体化、操作规范化、效果常态化。

1、生活有规律。起居有常,运作有序。每天睡觉、吃饭、排便、运动锻炼、看书报,甚至吃水果、喝牛奶都有一定时间。心情愉悦、平静,家庭和睦幸福。

2、运动成定律。运动成为不变的定律、日常生活的准则。运动内容、时间、方法都成定律,早

晨先做自编保健按摩(15个动作)1个多小时。过去我选择进行户外活动,但随着老伴患老年痴呆症后停止,改做室内气功、按摩等。睡前用热水泡脚、擦脚心涌泉穴。

3、膳食守节律。饮食节制,有律守节。长期实践中,我形成了一套适合自己与老伴体征及口味的菜单,注重食材搭配的科学、均衡、合理,将食物分为每天必食、多食、常食、重点食等几大系列,分别定出食谱,按谱操作,定时、定量,宁可少吃,不可多吃,每次七八分饱,不暴饮暴食。早晨喝一杯蜂蜜温开水,含几片人参。晚餐前吃一小包灵芝孢子粉。蔬果杂、荤菜主副搭配,以素为主,主副合理,吃得杂些、多样些、清淡些、均匀些。食材每天不

少于15种,多达20多种。平时我不抽烟、少喝酒(近几年每天喝一小杯干红葡萄酒),不乱吃保健品。

4、律中之律贵以恒。“律”之运行,贵在有恒。以“恒”促律,“律”运转自如。反过来,“律”之成效,又促进恒心的坚定,信心的增强。没有“恒”,一切都成空话。

(市区 蔡德邻 88岁)

关于查找弃婴(儿童)生父母的公告



某女婴,2015年2月10日出生(估),2015年2月10日被遗弃于青田县东源镇驮溜村46号门口,被捡时身裹毛毯。

请以上弃婴和儿童生父母或其他监护人自公告之日起60天内,到青田县公安局认领,逾期未认领的,视为查找不到生父母的弃婴和儿童。

联系电话:0578-6824223

青田县民政局
2019年3月4日

福彩3D		
第2019056期		
开奖号码: 639		
销售总额54185678元		
奖等	浙江中奖注数	每注金额(固定)
单选	878	1040元/注
组选3	0	346元/注
组选6	2091	173元/注
其他投注方式中奖额 5076元		
浙江销售:3282154元,返奖额:1279939元。		
本信息若有误以公证数据为准。		
2019年3月4日		

福彩6+1			
第2019024期 投注总额653512元			
基本号 生肖码			
中奖号码 9233351 牛			
奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	基本号与生肖码全部位相符	0注	0元
二等奖	6位基本号全部位相符	0注	0元/注
三等奖	5位基本号全部位相符且生肖码也相符	0注	10000元/注
四等奖	5位(含基本号和生肖码)按位相符	27注	500元/注
五等奖	4位(含基本号和生肖码)按位相符	784注	50元/注
六等奖	3位(含基本号和生肖码)按位相符,或1位基本号按位且生肖码也相符	19423注	5元/注
表中出奖金9286.7912万元滚入下期一等奖。			
本信息若有误以公证数据为准。			
2019年3月4日			

福彩七乐彩			
第2019024期			
总销量7519638元			
中奖号码:基本号(●) 特别号(★)			
06071116202324 13			
奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●●	1注	3441648元/注
二等奖	●●●●●●★	13注	19114元/注
三等奖	●●●●●●	258注	1926元/注
四等奖	●●●●●★	673注	200元/注
五等奖	●●●●●	8907注	50元/注
六等奖	●●●●★	12012注	10元/注
七等奖	●●●●	99922注	5元/注
奖池累计金额0万元滚入下期。			
本信息若有误以公证数据为准。			
2019年3月4日			

福彩15选5			
第2019056期 投注总额1800934元			
中奖号码(无需排序) 01 04 06 09 14			
派奖率幸运号码(无需排序) 03 07			
奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4(常规)	0	0元
一等奖	5个号中(常规)	273	2279元/注
二等奖	中任意4个号(常规)	13272	10元/注
派奖中奖注数	7个号中	118	2542元/注
奖池累计23.7044万元滚入下期。			
本期派奖118注,单注派奖金额为2542元。			
下期派送总金额为300084元。			
本信息若有误以公证数据为准。			
2019年3月4日			

中国体育彩票排列5第19056期开奖公告信息			
开奖日期:2019年3月4日			
本期全国销售金额:10,960,700元			
本期开奖号码:25254			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	49注	100,000元	4,900,000元
合计	49注	...	4,900,000元
216,506,199.18元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日期为2019年5月3日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票超级大乐透第19024期开奖公告信息			
开奖日期:2019年3月4日			
本期全国销售金额:253,993,953元			
本期出球顺序:19 29 33 11 17 08 09			
本期开奖号码:11 17 19 29 33 08 09			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	5注	10,000,000元	50,000,000元
二等奖	79注	414,999元	32,784,289元
三等奖	29注	331,992元	9,627,768元
四等奖	150注	10,000元	1,500,000元
五等奖	16,623注	300元	4,986,900元
六等奖	30,637注	200元	6,127,400元
七等奖	25,776注	100元	2,577,600元
八等奖	839,724注	15元	12,595,860元
九等奖	7,956,429注	5元	39,382,100元
合计	178,494,417元
7,212,374,715.45元奖金滚入下期奖池。			
本期开奖奖金高于15亿元,一等奖奖金按《中国体育彩票超级大乐透浮动奖金分配特别规定》分配,详见中国体彩网公告。			
本期兑奖截止日期为2019年5月3日,逾期作弃奖处理。			

中国体育彩票排列3(浙江省)第19056期开奖公告信息			
开奖日期:2019年3月4日			
本期浙江销售金额:1,347,632元			
本期开奖号码:252			
本期中奖情况			
投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	300注	1,040元	312,000元
组选3	398注	346元	137,708元
组选6	0注	173元	0元
合计	698注	...	449,708元
7,209,831.20元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日期为2019年5月3日,逾期作弃奖处理。			
本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票浙江省20选5第19056期开奖公告信息		
开奖日期:2019年3月4日		
本期销售金额:150,786元		
本期开奖号码:05 07 09 10 15		
本期出球顺序:09 05 10 15 07		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	3注	10,383元
二等奖	346注	50元
三等奖	5,087注	5元
0.00元奖金滚入下期奖池。		
本期兑奖截止日期为2019年5月3日,逾期作弃奖处理。		
本信息若有误以公证数据为准。		

中国体育彩票足球4场进球第19034期开奖公告信息			
开奖日期:2019年3月4日			
本期全国销售金额:839,592元			
主队 热那亚 弗洛西 费拉拉 桑普多 亚特兰 佛罗伦 那不勒 尤文			
结果 0 0 1 2 3+ 1 1 2			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	17注	31,608.00元	537,336.00元
合计	17注	...	537,336.00元
0.00元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日期为2019年5月3日,逾期作弃奖处理。			
本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票足球6场半全场胜负第19032期开奖公告信息			
开奖日期:2019年3月4日			
本期全国销售金额:52,690元			
主队 埃弗顿 阿森纳 曼联 切尔西 热刺 利物浦 曼城 热刺 那不勒 那不勒			
结果 1 1 1 1 0 0 1 3 3 3 0 0			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	0注	---	0元
合计	0注	---	0元
33,721.60元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日期为2019年5月3日,逾期作弃奖处理。			
本信息若有误以公证数据为准。			

讲文明树新风公益广告

学习雷锋 奉献他人 提升自己



丽水日报社宣