

感恩 健康活力的源泉

阅读提示

感恩,是照耀我生命的一道美好的光,是我通往健康的捷径。人生因感恩而快乐,感恩是健康活力的源泉。

我靠助学金读到大学毕业,现在是医学教授。我能有今天,须感谢父母赐予我宝贵的生命;感谢老师让我拥有丰富的知识;感谢亲朋好友给我支持、指导、帮助和鼓励;感谢病友和医院给了我施展才能的机会。感恩,是照耀我生命的一道美好的光,是我通往健康的捷径。

感恩营养知识的启迪。想要健康长寿,“吃好”是很重要的。我的膳食基本按中国营养学会制订的中国居民膳食指南标准来安排——五谷杂粮搭配,蔬菜水果必备,肉鱼奶蛋适量,七八成饱到位;不挑食,禁暴饮暴食,远离烟酒;晨起一杯温开水(500-800毫升),合理安排一日三餐。其中,早餐吃饱,八宝粥一碗、鸡蛋一个、牛奶一盒、馒头或包子一个;中餐吃好,米饭二两,荤素搭配,三菜一汤或四菜一汤;晚餐吃少,一般吃稀饭或面条等,配合蔬果。我至今不瘦不胖,身体安康。

感恩活到老、学到老的传承。我退休后返聘上班,工作至2018年。我深深感受到,退休是工作的停止,不是生活的停止。应该如何适应新的生活呢?一

是坚持不忘学习,养成自觉学习的好习惯,我每天坚持阅读报刊;二是坚持自觉地动脑、动笔,勤于医学科普创作,我先后发表了1000多篇优秀科普文章;三是动脑又动手,我走进老年大学,先后上了摄影班、图片制作班等,并多次参加外拍摄影活动,作品还曾获得全国奖项。晚年生活使我感到很充实,心情一直很舒畅,很轻松,很愉快,很开心,永不觉老。

感恩带病长寿的病友。十多年前,我的体检表上就列出了高血压、高血脂、高尿酸、甲状腺多发结节及甲状腺机能低下等12个病。但我认为体检发现这些病不是坏事,反而是好事,让我更加注意对身体的爱护和保养。

平时在我们身边,带病长寿的老人不少。我有几十位八九十岁的病友,找我看病了40多年的病,他们至今生活得挺好,甚至可以外出旅游。我常以他们为榜样,吸取他们的经验。一是提高自己战胜疾病的信心,相信人的自我调节能力是很强大的。只要人体自我调节功能发挥作用,就可以遏制病变发展;



二是坚持定期体检,针对检查出来的病症,及时就诊,规范性服药,不滥用保健品;三是有“自知之明”,在日常的生活中,不争强好胜,不勉强自己做力不从心的事,一旦遇到天气冷热变化等及时防范、合理规避风险;四是加强体育锻炼,慢慢调养自己的身体,增强身体各项机能,使病情越来越轻。这样一来,疾病并不会阻碍我享受生活、颐养天年。

人生因感恩而快乐,感恩是健康活力的源泉。

(罗学宏)

中国体育彩票排列5第19072期开奖公告信息

开奖日期:2019年3月20日
本期全国销售金额:10,837,074元
本期开奖号码:92198

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	100注	100,000元	10,000,000元
合计	100注	...	10,000,000元

221,515,194.66元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年5月20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19072期开奖公告信息

开奖日期:2019年3月20日
本期销售金额:150,166元
本期开奖号码:01 05 07 09 14
本期出球顺序:05 01 09 07 14

本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	4注	7,235元
二等奖	381注	50元
三等奖	5,118注	5元

0元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年5月20日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第19072期开奖公告信息

开奖日期:2019年3月20日
本期浙江销售金额:1,348,544元
本期开奖号码:921

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	969注	1,040元	1,007,760元
组选3	0注	346元	0元
组选6	887注	173元	153,451元
合计	1,856注	...	1,161,211元

8,835,059.80元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年5月20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19031期开奖公告信息

开奖日期:2019年3月20日
本期全国销售金额:258,941,467元

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	3注	10,000,000元	30,000,000元
二等奖	364注	97,194元	35,345,856元
三等奖	65注	77,083元	5,009,395元
四等奖	883注	10,000元	8,830,000元
五等奖	23,949注	3,000元	71,847,000元
六等奖	23,949注	200元	4,789,800元
七等奖	45,656注	100元	4,565,600元
八等奖	819,333注	15元	12,289,995元
九等奖	7,662,396注	5元	38,012,980元
总计	---	---	169,487,396元

7,087,941,067.17元奖金滚入下期奖池。
本期开奖奖金总额: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办法》分配,详见中国体彩网公告。
本期兑奖截止日为2019年5月20日,逾期作弃奖处理。

福彩3D

第2019072期
开奖号码:5211
销售总额46671402元

奖等	浙江中奖注数	每注奖额(固定)
单选	899	1040元/注
组选3	0	346元/注
组选6	2037	173元/注

其他投注方式中奖额5402元
浙江销售:2771550元,返奖额:1292763元。
本信息若有误以公证数据为准。
2019年3月20日

福彩6+1

第2019031期 投注总额664292元

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
三等奖	5位基本号全部位相符且生肖码也相符	2注	10000元/注
四等奖	5位(含基本号和生肖码)按位相符	64注	500元/注
五等奖	4位(含基本号和生肖码)按位相符	1086注	50元/注
六等奖	3位(含基本号和生肖码)按位相符或1位基本号按位相符且生肖码也相符	20809注	5元/注

未中出奖金9407.2866万元滚入下期一等奖。
本信息若有误以公证数据为准。
2019年3月20日

福彩七乐彩

第2019031期
总销量5568348元
中奖号码:基本号(●) 07 09 10 12 17 26 28 特别号(★) 16

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●●	4注	271264元/注
二等奖	●●●●●●★	15注	10333元/注
三等奖	●●●●●●	359注	863元/注
四等奖	●●●●●★	778注	200元/注
五等奖	●●●●●	8877注	50元/注
六等奖	●●●●★	13172注	10元/注
七等奖	●●●●	89448注	5元/注

本信息若有误以公证数据为准
2019年3月20日

福彩15选5

第2019072期 投注总额585204元

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个号全中(常规)	89	2306元/注
二等奖	中任意4个号(常规)	3942	10元/注

奖池累计38.9621万元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准
2019年3月20日

以“丽水之干”担纲“丽水之赞”

丽水之干