

小妹九十五,好好学习天天跳舞

阅读提示

江苏常州的储菊初日前收到了由中国老年人体育协会颁发的“第九届全国健康老人”奖章。虽已 95 岁高龄,但储菊初精神矍铄、才思敏捷、生活自理。她每天辗转 50 里路去上老年大学,认为“学习能让自己开心,比什么补药都强”。

高龄“小妹”上学不怕远

储菊初腿脚灵活、身体健朗,坚持每天坐公交去 50 里外的老年大学上课。

储菊初说,她 80 多岁时去老年大学报名,工作人员都惊呆了,“听说我一个人来的,他们还要送我回去”。后来,储菊初在学校先后报了舞蹈、音乐、戏曲、剪纸、木兰拳、花卉园艺、心理健康等课程,其多年来从未中断过学习。在课堂上,她自称“小妹”。

编辑插嘴：耶鲁大学的研究发现,爱学习读书的人比不爱学习读书的人有明显的“生存优势”。书籍能增强“社会认知和情商”,学习能增加社交活动、锻炼脑力,这些都与延长寿命有关系。

四处寻开心排遣孤独

因为没子女,丈夫也去世了,储菊初退休后独自住在乡下的老房子里。

虽是独居,但储菊初懂得四处寻开心,“保持开心能让我忘掉烦恼,也是我能长寿的一个秘诀”。在老年大学学习唱歌跳舞后,她便萌生了带着邻居一起跳的念头,于是组建了舞蹈队。每逢节日,储菊初都会组织舞队参加各种活动,比如去武警部



队、敬老院搞慰问演出等。

储菊初还很热心。她有一手做丝袜造型插花的好手艺,家中摆满了各种各样的精美插花。这些年,她送出了几百盆造型插花。

编辑插嘴：经常参加社交活动,也是一种长寿品质。美国的科学家曾对百岁寿星做过调查,80%以上的寿星承认自己在社交活动方面非常活跃。

每天煲不同的汤喝

储菊初的饮食起居也很有规律。

有研究显示,独居人群更易营养不良,因为大多数独居老人在吃饭方面比较马虎,一日三餐饭菜单一,并且缺乏“核心食物”,如蔬果、鱼蛋肉等。但储菊初不一样,虽然很多时候是一个人吃饭,但她也会炒几个菜,做到荤素搭配,并且每天煲不同的

汤喝。另外,她很喜欢吃豆类、根茎类蔬菜。

编辑插嘴：对于喝汤,营养专家建议,喝汤不能长期只喝一两种,应该各式汤饮交替着喝,而且在不同季节应喝不同的汤,如夏天宜喝绿豆汤,冬天宜喝羊肉汤等。另外,体胖者在餐前喝一碗蔬菜汤,既可满足食欲,又有利于减肥。老人、小孩可在进食前喝半碗骨头汤,补充身体所需的钙。

(摘编自《现代快报》《常州日报》)

征集

如果您是丽水市的,本人是国家级或省级“健康老人”,或身边有类似的健康养生达人,欢迎提供线索,或将其养生故事和心得等内容写成稿件发至邮箱:627045246@qq.com,或寄:丽水市中山街北 126 号丽水日报报业传媒集团 704 办公室处晚报编辑部桑榆情版收。

蔬果吃不够会折寿

5 月 12 日~18 日是我国第五届全国营养周,主题为“合理膳食、天天蔬果、健康你我”,蔬果应成为膳食的重要组成部分。

蔬果吃得不够会折寿

近年来我国居民蔬菜摄入量逐渐下降(平均每天 269.7 克),而《中国居民膳食指南(2016)》推荐的标准为 300~500 克。大多数人水果的每天摄入量只有 40.7 克,远低于每天 200~350 克的推

荐标准。研究发现,我国居民因蔬果摄入不足造成期望寿命损失为 1.73 岁。

为不同人推荐蔬果摄入量

从种类上来说,建议每天应至少吃五种蔬菜、两种水果。从量上来说,建议每天吃一斤蔬菜和半斤水果。具体来说,男性 19~50 岁应每天摄入 350 克水果+600 克蔬菜,50 岁以上每天应摄入 350 克水果+500 克蔬菜;女性 19~30 岁每天应摄入 350 克水果+500 克蔬菜,31~50

岁每天应摄入 300 克水果+500 克蔬菜,50 岁以上每天应摄入 300 克水果+400 克蔬菜。

脆的水果为糖尿病人首选

对糖尿病患者来说,如果血糖控制较平稳,空腹血糖在 7mmol/L 以下,且没有很大波动,可每天摄入 100~200 克水果。建议选择口感较脆、水分含量高的水果,这类水果糖分含量较低,如苹果、梨等。

(河南省人民医院营养科医师 常元星)

中国体育彩票浙江省 20 选 5 第 19135 期开奖公告信息		
开奖日期:2019 年 5 月 22 日 本期销售金额:137,774 元 本期开奖号码:07 10 11 12 14 本期出球顺序:10 14 11 12 07		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	2 注	17,684 元
二等奖	232 注	50 元
三等奖	4,108 注	5 元

0 元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日为 2019 年 7 月 22 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 5 第 19135 期开奖公告信息			
开奖日期:2019 年 5 月 22 日 本期全国销售金额:10,627,050 元 本期开奖号码:09455			
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	18 注	100,000 元	1,800,000 元
合计	18 注	...	1,800,000 元

263,952,204.36 元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日为 2019 年 7 月 22 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 19135 期开奖公告信息			
开奖日期:2019 年 5 月 22 日 本期浙江销售金额:1,454,078 元 本期开奖号码:094			
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	283 注	1,040 元	294,320 元
组选 3	0 注	346 元	0 元
组选 6	487 注	173 元	84,251 元
合计	770 注	...	378,571 元

15,159,716.28 元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日为 2019 年 7 月 22 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 19058 期开奖公告信息			
开奖日期:2019 年 5 月 22 日 本期全国销售金额:276,671,204 元 本期兑奖截止日为 2019 年 7 月 22 日,逾期作弃奖处理。 本期开奖号码:03 13 10 03 14 11 07 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	2 注	8,000,000 元	16,000,000 元
三等奖	64 注	400,000 元	41,624,624 元
四等奖	10 注	350,532 元	17,048,356 元
五等奖	120 注	30,000 元	1,800,000 元
六等奖	400 注	3,000 元	1,800,000 元
七等奖	14,022 注	200 元	4,204,400 元
八等奖	21,302 注	200 元	4,260,400 元
九等奖	27,513 注	100 元	2,751,300 元
十等奖	669,532 注	15 元	10,042,980 元
十一等奖	7,121,544 注	5 元	35,607,720 元
合计	---	---	184,567,036 元

福彩 3 D			
第2019135期			
开奖号码: 789			
销售总额 48913018元			
奖等	浙江中奖注数	每注奖额(固定)	
单选	733	1040 元/注	
组选 3	0	346 元/注	
组选 6	945	173 元/注	
其他投注方式中奖额 2777 元			
浙江销售:3138942元,返奖额:826582元。 本信息若有误以公证数据为准。			
2019年5月22日			

福彩七乐彩			
第2019058期			
总销量5209674元			
中奖号码:基本号(●) 特别号(★)			
08 10 20 23 24 25 27 12			
奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●●	0 注	0 元/注
二等奖	●●●●●●★	11 注	15836 元/注
三等奖	●●●●●●	145 注	2402 元/注
四等奖	●●●●●★	578 注	200 元/注
五等奖	●●●●●	5313 注	50 元/注
六等奖	●●●●★	10222 注	10 元/注
七等奖	●●●●	65456 注	5 元/注

奖池累计1219393元滚入下期。 本信息若有误以公证数据为准

2019年5月22日

福彩 1 5 选 5			
第2019135期			
投注总 额485592元			
中奖号码(无需排序) 01 07 09 12 15			
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)	47	3537 元/注
二等奖	中任意 4 个号(常规)	3760	10 元/注
奖池累计26,2215元滚入下期。 本信息若有误以公证数据为准			
2019年5月22日			

福彩6 + 1			
第2019058期			
投注总 额629098元			
基本号 生肖码			
中奖号码 0 9 15 7 2 7 羊			
奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	基本号与生肖码全部按位相符	0注	0元
二等奖	6位基本号全部按位相符	0注	0元
三等奖	5位基本号全部按位相符且生肖码也相符	1注	10000元/注
四等奖	5位 (含基本号和生肖码)按位相符	42注	500元/注
五等奖	4位 (含基本号和生肖码)按位相符	850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	18327注	5元/注

末中出奖金8864.134万元滚入下期一等奖。 本信息若有误以公证数据为准。

2019年5月22日