

# 打开晚年生活新方式

## 处州晚报老年工作室公益课堂走进云和老年电大

### 阅读提示

时下天气十分炎热，但一点也没阻挡住云和老年朋友们的学习热情，昨天下午他们早早就来到位于凤凰山脚下的教学点，因为下午3点，处州晚报老年工作室的公益课堂走进他们这个教学点。

□ 记者 吴启珍 通讯员 邱小江

**本报讯** 昨天下午,处州晚报老年工作室公益课堂来到了云和县老年电视大学中心教学点,工作室主任吴雪梅为那里的老年读者们带去了题为《做一名快乐的老人》的公益讲座。通过这个讲座,吴雪梅与 50 多名老年朋友一起探讨如何做一名快乐老人及老年生活新的打开方式。

吴雪梅是处州晚报“桑榆情”版面的资深编辑,从事新闻工作 20 多年,有 20 多篇作品获省市好新闻奖。她长期关注社会老龄化问题及老年人遇到的身心健康问题,近年来,积极将国学智慧融入到日常生活,以提升生命的品质;积极用国学智慧帮助老年朋友解决生活中的种种难题。

去年，中国老龄科学研究中心与社会科学文献出版社共同发布了《老龄蓝皮书：中国城乡老年人生活状况调查报告(2018)》。报告指出，新一代老年人更加注重寻找属于自我的生活，他们的闲暇生活更加注重品质和时尚。可见，老年朋友们对新的生活方式，充满了期待之情。

时下天气十分炎热,但一点也没阻挡云和老年朋友们的学习热情,他们早早来到位于凤凰山脚下的教学点。讲座一开始,吴雪梅从《易经》《黄帝内经》等国学经



典中一些朴素的生活哲理讲起，引出话题并结合身边的例子，去探讨老年人快乐健康的理念和生活方式。整个讲座共分为“我们都是有福之人”“我们本身就是一个奇迹”“我们要学习做‘一流老人’”等五个部分，内容上层层递进。讲座中，吴雪梅还积极与老年朋友们互动，现场气氛十分热烈。

54岁的张丽青的现身说法，更是将一个活生生的例子呈现在了老年朋友面前。她是市供排水公司的一名退休职工，3年前，由于遭遇生活变故，曾一度陷入人生低谷，所幸的是，她在吴雪梅的介绍下遇见了一批正能量满满的人，也与《处州晚报》结下了深厚的缘分。

当时一无所有的她，拿起手中笔，写下了300多篇文章，其中不少就发表在《处州晚报》上。文字的力量让她冲破层层障碍，赢来了非同一般的老年生活。“过好老年生活是对自己的负责，也是

对人生正确的掌舵。我们要重新认识自己,学会为自己而活。”她分享道。

张丽青的经历，让台下的不少老年朋友产生了共鸣。“从她身上，我看到了一种新的生活方式。我应该向她学习，学会倾听自己内心的声音，把老年生活过得更加精彩。”60岁的董明智说。她对整个讲座更是赞不绝口：“这个讲座给我们送来了急需的精神食粮，让我们对晚年生活有了新的认识和期待，也让我们能更好地享受晚年的每一天。”

活动的最后，吴雪梅为老年朋友们介绍了“桑榆情”版面的一些基本情况，包括栏目设置和投稿方式等，并鼓励老年朋友们积极投稿。

一直以来，处州晚报老年工作室竭尽所能，努力为老年朋友送上美味的精神食粮和连接社会的开放平台。最近，我们还成立了桑榆读者微信群，未来我们将根据群友们的需求，开展丰富多彩的活动，读者扫描下方二维码即可加入。



扫码加入  
桑榆读者微信群

## 把枕头垫高点

有一天我说：“老婆子，假如我买彩票中了1000万，咱们有钱了，你想干什么呢？”

老伴噗哧一笑：“哇塞，这么多钱，我首先买几件漂亮衣服，然后我们就到处去旅游，好好享受一下。”

我像中了大奖似的说：“买辆房车，周游世界，那才安逸哟！”

过了一会，老伴泄气地说：“哎，老头子，你把枕头垫高点做美梦吧！”

(市外 陈世渝 62岁)

經世感言

人与人之间和谐相处，互相包容宽容非常重要。互相包容宽容的过程，就是互相尊重的过程。要包容他人不同的性格脾气、爱好兴趣、思想观点、价值取向、生活方式、处事方法、秉性习惯等，注重和而不同，和睦相处。要宽容有过失、有过错，或者与自己观点不同、意见相左、政见不一，甚至得罪过自己的人。自己会犯错误，希望别人给自己改正错误的机会，同样，自己也要允许别人犯错误和改正错误。要通过经常沟通，增进了解，消除隔阂，化解矛盾，促进团结。

(庆元 吴永德 56岁)

您的经世感言,我们来刊登,欢迎投稿。来稿寄:丽水市中山街北 126 号丽水日报报业传媒集团 704 办公室处州晚报编辑部桑榆情版收;电子邮箱:C215166610@163.com。

## 中国体育彩票超级大乐透第 19087 期开奖公告信息

开奖日期: 2019 年 7 月 29 日      开奖地点: 中国体彩销售网      265,654,108 元

当期彩票销售额: 1,010,000,000 元      当期彩票奖金总额: 265,654,108 元

### 本期中奖情况

| 奖项  | 中奖注数      | 中奖金额         | 中奖注数          | 中奖金额合计        |
|-----|-----------|--------------|---------------|---------------|
| 一等奖 | 1 注       | 10,000,000 元 | 100,000,000 元 | 110,000,000 元 |
| 二等奖 | 0 注       | 0 元          | 0 元           | 0 元           |
| 三等奖 | 144 注     | 225,360 元    | 32,683,664 元  | 32,909,024 元  |
| 四等奖 | 47 注      | 100,464 元    | 8,481,808 元   | 8,582,272 元   |
| 五等奖 | 292 注     | 10,000 元     | 2,920,000 元   | 2,930,000 元   |
| 六等奖 | 1,319 注   | 3,000 元      | 3,957,000 元   | 3,960,000 元   |
| 七等奖 | 23,530 注  | 300 元        | 7,059,000 元   | 7,100,000 元   |
| 八等奖 | 36,234 注  | 200 元        | 6,046,800 元   | 6,080,000 元   |
| 九等奖 | 479,926 注 | 10 元         | 4,799,260 元   | 4,800,000 元   |
| 十等奖 | 80,974 注  | 5 元          | 4,048,700 元   | 4,050,000 元   |
| 合计  | 7,953 注   | 1,010,000 元  | 265,654,108 元 | 266,664,108 元 |

9,816,395,202 元为下期滚入下期奖金额

本期开奖奖金最高奖金为 15 万元

本期开奖奖金分配: 当期彩票奖金总额 - 当期彩票奖金总额 × 当期彩票奖金分配率 = 当期彩票奖金总额 × (1 - 当期彩票奖金分配率)

本期彩票奖金分配率自 2019 年 9 月 27 日起, 追赠开奖奖处理。

**中国体彩票浙江省 20选5 第 19203 期开奖公告信息**

开奖日期: 2019年 7月 29日  
本期销售金额: 125,274元  
**本期开奖号码: 05 09 10 11 14**  
**本期出球顺序: 09 11 05 10 14**

本期中奖情况

| 奖级  | 本地中奖注数  | 单注奖金     |
|-----|---------|----------|
| 一等奖 | 2 注     | 13,967 元 |
| 二等奖 | 284 注   | 50 元     |
| 三等奖 | 3,850 注 | 5 元      |

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为 2019年 9月 27日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

## 福彩七乐彩

第2019087期  
 总销量5116818元  
 中奖号码：基本号 (●) 特别号 (★)  
 05 07 08 10 16 18 25      28

| 奖级  | 中奖条件     | 中奖注数   | 奖金        |
|-----|----------|--------|-----------|
| 一等奖 | ●●●●●●●● | 4注     | 239662元/注 |
| 二等奖 | ●●●●●●●★ | 27注    | 5072元/注   |
| 三等奖 | ●●●●●●●  | 321注   | 852元/注    |
| 四等奖 | ●●●●●●★  | 894注   | 200元/注    |
| 五等奖 | ●●●●●●   | 8441注  | 50元/注     |
| 六等奖 | ●●●●●★   | 12629注 | 10元/注     |
| 七等奖 | ●●●●●    | 82120注 | 5元/注      |

奖池累计0万元滚入下期。  
 本信息若有误以公证数据为准

2019年7月29日

| 中国体育彩票足球4场进球赛第19108期开奖公告信息   |      |      |            |    |             |    |    |     |
|------------------------------|------|------|------------|----|-------------|----|----|-----|
| 开奖日期:2019年7月29日              |      |      |            |    |             |    |    |     |
| 本期全国销售金额368,664元             |      |      |            |    |             |    |    |     |
| 主队                           | 基尔   | 奥格斯堡 | 美因斯        | 海登 | 雷根堡         | 波鸿 | 韦恩 | 卡尔斯 |
| 结果                           | 1    | 1    | 1          | 3+ | 3+          | 1  | 1  | 2   |
| 本期中奖情况                       |      |      |            |    |             |    |    |     |
| 奖项                           | 中奖注数 |      | 单注资金       |    | 应派奖金合计      |    |    |     |
| 一等奖                          | 8注   |      | 29,493.00元 |    | 235,944.00元 |    |    |     |
| 合计                           | 8注   |      | ...        |    | 235,944.00元 |    |    |     |
| 0.00元奖金滚入下期奖号。               |      |      |            |    |             |    |    |     |
| 本期兑奖截止日期为2019年9月27日,逾期作弃奖处理。 |      |      |            |    |             |    |    |     |
| 本信息仅供参考以公证处数据为准              |      |      |            |    |             |    |    |     |

|                                                                                                                                                                                                      |        |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| <h1>福彩3D</h1>                                                                                                                                                                                        |        |          |
| <p>第2019203期</p>                                                                                                                                                                                     |        |          |
| <p>开奖号码: <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1</span><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4</span><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">0</span></p> |        |          |
| <p>销售总额47209038元</p>                                                                                                                                                                                 |        |          |
| 奖等                                                                                                                                                                                                   | 浙江中奖注数 | 每注奖项(固定) |
| 单选                                                                                                                                                                                                   | 339    | 1040元/注  |
| 组选 3                                                                                                                                                                                                 | 0      | 346元/注   |
| 组选 6                                                                                                                                                                                                 | 439    | 173元/注   |
| <p>其他投注方式中奖额 2332 元</p>                                                                                                                                                                              |        |          |
| <p>浙江销售:2951314元, 返奖额:430839元。</p>                                                                                                                                                                   |        |          |
| <p>本信息若有误以公证数据为准。</p>                                                                                                                                                                                |        |          |
| <p>2019年7月29日</p>                                                                                                                                                                                    |        |          |

| 中国体育彩票第26754号全场比赛平手赛 19103 期开奖公告信息 |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 开奖日期:2019年7月29日                    |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 本期全国销售金额:35,666元                   |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 主队                                 | 客队  | 主队  | 客队 | 主队 | 客队 | 主队 | 客队 | 主队 | 客队 | 主队 | 客队 | 主队 | 客队 | 主队 |
| 杭州                                 | 成都蓉 | 成都蓉 | 北京 | 北京 | 深圳 | 深圳 | 南京 | 南京 | 武汉 | 武汉 | 天津 | 天津 | 山东 | 山东 |
| 进球                                 | 0   | 1   | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 3  | 3  | 0  | 0  | 0  | 0  |

# 福彩 15 选 5

第2019203期      投注总额459218元

中奖号码 (无需排序)

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 02 | 03 | 04 | 13 | 14 |
|----|----|----|----|----|

| 奖项  | 中奖条件          | 中奖注数 | 奖金         |
|-----|---------------|------|------------|
| 特等奖 | 中 5 连 4 (常规)  | 0    | 0 元 / 注    |
| 一等奖 | 5 个号全中 (常规)   | 50   | 3210 元 / 注 |
| 二等奖 | 中任意 4 个号 (常规) | 3161 | 10 元 / 注   |

奖池累计 28.71 万元滚入下期。  
 本信息若有误以公证数据为准

2019年7月29日

**中国体育彩票排列 3 (浙江省) 第 19203 期开奖公告信息**

开奖日期: 2019 年 7 月 29 日  
 本期浙江销售金额: 1,314,702 元  
**本期开奖号码: 103**

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   | 186 注 | 1,040 元 | 193,440 元 |
| 组选 3 | 0 注   | 346 元   | 0 元       |
| 组选 6 | 332 注 | 173 元   | 57,436 元  |
| 合计   | 518 注 | ...     | 250,876 元 |

13,846,374.00 元奖金滚入下期奖池。  
 本期开奖截止日为 2019 年 9 月 27 日,逾期作弃奖处理。  
 本信息若有误请以公证数据为准

# 福彩6 + 1

第2019087期 投注总额596388元

基本号

生肖码

中奖号码 5114976

生码

| 奖项  | 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<br>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                    | 22注    | 500元/注   |
| 五等奖 | 4位(含基本号和生肖码)按位相符                    | 527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 | 12595注 | 5元/注     |

未中奖奖金9314.6398元滚入下期一等奖。

本信息若有误以公证数据为准。

2019年7月29日

| 中国体育彩票排列 5 第 19203 期开奖公告信息 |      |           |             |
|----------------------------|------|-----------|-------------|
| 开奖日期: 2019 年 7 月 29 日      |      |           |             |
| 本期全国销售金额: 10,196,272 元     |      |           |             |
| 本期开奖号码: 10396              |      |           |             |
| 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                        | 78 注 | 100,000 元 | 7,800,000 元 |
| 合计                         | 78 注 | ...       | 7,800,000 元 |