

阅读提示

77 位百岁寿星的饮食、生活习惯告诉我们,寿星们的日常养生并无“清规戒律”,他们困来睡觉,饥来食,咸咸淡淡总相宜。

怎样才能长寿?宁波“乡土宁海”团队用了近 5 个月时间开展“百岁老人肖像录”活动,通过实地记录 77 位百岁寿星的饮食、生活习惯等发现,寿星们的日常养生并无“清规戒律”。

饮食偏咸, 血压却都正常 宁海靠山近海, 饭菜偏咸。此次调查的 77 位老人, 除 4 位饮食偏淡、2 位偏甜以外,其余全部嗜咸。而奇怪的是, 饮食偏咸的老人血压却都正常, 一部分老人到了 90 岁后血压略有上升, 但仍在可控范围。不过,多数老人的饭菜以清蒸为主, 很少食用油炸、香辣等重口味食物。无论是哪位寿星, 都是有什么吃什么, 什么吃下去肠胃舒



服,就吃什么。他们习惯就地取材,而不是刻意地根据“养生食谱”吃一些虽有营养但自己不喜欢的东西。

不刻意锻炼, 但常干体力活 此外,75%的百岁老人体内已形成一套生物钟,按时作息。很少有老人参加时下流行的早晚锻炼,他们通常困了就睡,醒了就起床。精

神状态好的时候多走几步,运动运动,累了就休息,一切以自己感到舒服为主。

虽然不刻意锻炼,但寿星们都生活自理,保持一定的劳动量。其中有 42.11%的百岁以上老人仍然有生活自理能力,烧饭、洗浴无需他人帮忙,甚至还帮着儿孙做家务。

(据《宁波日报》)

百岁老人

百岁潮老太爱玩游戏爱看球赛

现居北京东城区北新桥街道的刘宗昭出生于 1919 年,今年刚好 100 岁。

刘宗昭的生活充满着“年轻气息”,她平时喜欢玩电脑游戏。“我妈特爱玩消消乐,玩得人都趴在屏幕上。”

晚辈说,为了不让老人对游戏“上瘾”,现在严加控制她玩电脑的时间。“平时他们都不让我玩,只有周六可以玩一会。”老人有些委屈地说道。

不仅如此,刘宗昭还酷

爱看球。“当时奥运会,我奶奶还熬夜跟我看女排决赛”。老人的孙女一直对这事念念不忘。或许这种年轻的心态正是老人长期保持“年轻”的秘诀吧。

(京京)

健康支招

夏日凉茶怎么喝更防暑 趁热喝

在大多数人看来,所谓“凉茶”,必定是要等到把茶放凉了或是放在冰箱里冷藏后再喝,才能有效清热泻火。这是一个认识上的误区,凉茶热着喝其实效果更佳。

茶性凉,具有清热祛暑提神的效果,凉茶热着喝,刺激毛细血管舒张,将体内的宿热通过毛孔排汗的方式散发出来,有利于阳气向外宣泄。同时,喝茶有利尿去暑热的作用,这样闭塞在我们体

内的暑热之气通过汗液和尿液排出身体,整个人会感觉很舒服。喝热凉茶时,最好小酌慢饮,让水分的摄入和汗液的排出达到一个平衡,这样更利于健康。

(华西)



“黎明泻”多因脾肾阳虚

有种拉肚子让人恼火,每天一到凌晨,本来睡得好好的,一阵腹痛腹泻把人从梦中闹醒。根据发作时间,这种慢性腹泻又被称为“黎明泻”。

“黎明泻”的主要特点为每日凌晨四五点发作,腹痛急泻,泻后痛减甚至消除。这种情况主要因为脾肾阳虚。日常的自我调护应注意:不吃生冷饮食,少碰苦寒之物,例如苦瓜、梨之类的蔬果,多吃一些黄色的食物来温阳;注意日常保暖,尤其是女孩子,夏季也不要让肚脐露在外面;开空调时,温度不要调得过低;经常按摩关元(脐下 3 寸)、气海(脐下 1.5 寸)等穴位来温补肾阳。

(王昊)

扫一扫加入桑榆群 众多活动等你来

处州晚报桑榆读者群正式成立,通过这个平台,我们将组织丰富多彩的文娱活动,以打造中老年人快乐生活的崭新平台。扫描二维码,加入进来吧,众多活动等您来。



福彩6 + 1			
第2019090期 投注总额606514元			
基本号		生肖码	
中奖号码		735478	
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	42注	500元/注
五等奖	4位 (含基本号和生肖码)按位相符	555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	13026注	5元/注
末中出奖金9365.3万元滚入下期一等奖。			
本信息若有误以公证数据为准。			
2019年8月5日			

福彩 1 5 选 5			
第2019210期 投注总额502440元			
中奖号码(无需排序)			
0102050915			
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)	64	2683元/注
二等奖	中任意4个号(常规)	3924	10元/注
奖池累计 53.0069 万元滚入下期。			
本信息若有误以公证数据为准			
2019年8月5日			

福彩3D			
第2019210期			
开奖号码: 371			
销售总额49748142元			
奖等	浙江中奖注数	每注金额(固定)	
单选	729	1040元/注	
组选 3	0	346元/注	
组选 6	1754	173元/注	
其他投注方式中奖额 5034 元			
浙江销售:3078148元,返奖额:1066636元。 本信息若有误以公证数据为准。			
2019年8月5日			

福彩七乐彩			
第2019090期			
总销量5224310元			
中奖号码:基本号(●)		特别号(★)	
01040610151621		30	
奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●●	5 注	216480元/注
二等奖	●●●●●●★	14 注	11044元/注
三等奖	●●●●●●	402 注	769元/注
四等奖	●●●●●★	671 注	200元/注
五等奖	●●●●●	8215 注	50元/注
六等奖	●●●●★	9771 注	10元/注
七等奖	●●●●	74193 注	5元/注
本期我省温州中2注一等奖。			
本信息若有误以公证数据为准			
2019年8月5日			

中国体育彩票足球 4 场进球第 19113 期开奖公告信息									
开奖日期:2019 年 8 月 5 日									
本期全国销售金额 1,194,126 元									
主队	热刺	国米	斯塔贝	海于松	维京	莫尔德	特罗姆	朗延达	
结果	1	1	1	1	0	2	2	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	47 注		21,489.00 元		1,009,983.00 元				
合计	47 注		...		1,009,983.00 元				
0.00 元奖金滚入下期奖池。									
本期兑奖截止日期为 2019 年 10 月 8 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 19090 期开奖公告信息				
开奖日期:2019 年 8 月 5 日		本期全国销售金额:267,395,452 元		
本期出球号码:13 33 28 30 19 12 02		前区 后区		
本期开奖号码:13 19 28 30 33 02 12				
本期中奖情况				
奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计	
一等奖	2注	10,000,000 元	20,000,000 元	
二等奖	0注	0 元	0 元	
三等奖	47注	1,007,313 元	49,003,711 元	
四等奖	12注	84,880 元	10,185,200 元	
五等奖	153注	10,000 元	1,530,000 元	
六等奖	383注	3,000 元	1,155,000 元	
七等奖	12,000注	300 元	3,600,000 元	
八等奖	26,480注	200 元	5,296,000 元	
九等奖	36,718注	100 元	3,671,800 元	
十等奖	891,455注	15 元	8,871,825 元	
十一等奖	6,273,429注	5 元	31,367,145 元	
合计	---	---	134,144,081 元	
3,719,328,636.10 元奖金滚入下期奖池。				
本期开奖前滚入奖金为 15 亿元,一、二等奖奖金按《中国体育彩票超级大乐透浮动奖金奖特别规定》分配,详见中国体彩网公告。				
本期兑奖截止日为 2019 年 10 月 8 日,逾期作弃奖处理。				

中国体育彩票排列 5 第 19210 期开奖公告信息			
开奖日期:2019 年 8 月 5 日			
本期全国销售金额:10,193,756 元			
本期开奖号码:77360			
本期中奖情况			
奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	37 注	100,000 元	3,700,000 元
合计	37 注	...	3,700,000 元
304,182,361.80 元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为 2019 年 10 月 8 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 19210 期开奖公告信息			
开奖日期:2019 年 8 月 5 日			
本期浙江销售金额:1,307,308 元			
本期开奖号码:773			
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	588 注	1,040 元	611,520 元
组选 3	379 注	346 元	131,134 元
组选 6	0 注	173 元	0 元
合计	967 注	...	742,654 元
14,467,188.32 元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为 2019 年 10 月 8 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 场半全场胜平负第 19108 期开奖公告信息			
开奖日期:2019 年 8 月 5 日			
本期全国销售金额:136,418 元			
主队	热刺	国米	斯塔贝
客队	海于松	维京	莫尔德
结果	1	1	0
半场	1	1	0
全场	1	1	0
本期中奖情况			
奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	1 注	146,611.00 元	146,611.00 元
合计	1 注	---	146,611.00 元
0.00 元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为 2019 年 10 月 8 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 19210 期开奖公告信息		
开奖日期:2019 年 8 月 5 日		
本期销售金额:134,096 元		
本期开奖号码:04 06 14 15 20		
本期出球顺序:20 14 06 15 04		
本期中奖情况		
奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	3 注	11,039 元
二等奖	230 注	50 元
三等奖	4,218 注	5 元
0.00 元奖金滚入下期奖池。		
本期兑奖截止日为 2019 年 10 月 8 日,逾期作弃奖处理。		
本信息若有误以公证数据为准。		