喜迎交友到我家

阅读提示

我边走边哼小曲,天高云淡,不冷不热,不是春光胜似春光!阳光这么温柔,微 风格外清爽,步伐特别轻松! 仰慕与神交已久的文友能见到了! 我这个一生握锄的 老农太高兴、太幸福了!

11月15日,是值得铭记 的日子, 丽水学院退休教授 徐龙年上午要到我家来啦! 我要到壶镇接一下,以便引 路到我家。

我边走边哼小曲, 天高 云淡,不冷不热,不是春光胜 似春光!阳光这么温柔,微风 格外清爽,步伐特别轻松! 仰 慕与神交已久的徐老师能见 到了! 我这个一生握锄的老 农太高兴、太幸福了!

徐老师除头发略有花白 外,身材匀称,走路矫健,全 不像已经 76岁。他出版过 《百首唐诗诵读》等书籍,知 识渊博,但没一点架子,十分 随和亲切,说自己年轻时砍 过柴,农活全都会做,是苦出 身。他愿意和我交朋友,对我 夫妻俩嘘寒问暖, 让我对他 写的文章提意见, 还去看了 我的菜地,一会儿,我们就像 是老朋友啦!

下午,在壶镇镇老人活 动中心,徐老师作健康讲座。 把枯燥的养生知识,结合自 己的心得经验,旁征博引,讲 得声情并茂。座无虚席的会 议厅,大伙静心入神地听,90 分钟的讲课,极少有人站起, 真不简单!

讲到床上八段锦和床下 八段功的动作时, 同来的丽 水学院的二位大四学生,作 了标准娴熟的演示, 老人更 感生动, 部分人就跟着小幅 度学做起来啦!

尤其他指出,联合国卫 生组织提出的"健康四大基 石"——戒烟限酒、合理膳 食、适度运动、心理平衡,虽

然很好,但他认为是不够的,应 加上一条,规律作息。不规律的 作息,肯定会损害健康和寿命。

能够指出世界通用、普遍承 认的真理有缺陷,说明徐老师坚 持了实事求是的科学态度,不人 云亦云,迷信真理,我从心底里 敬服,身边老人亦有同感。

散会后,徐老师说,近日作 了好几场讲座,嗓子哑了。但为 大家能听清,他还是努力提高音 量。下午三时许,我依依不舍地 与徐老师告别。

作小诗《徐龙年好》,略表谢

徐师宣讲养生经, 龙要腾飞先练功。 年老仍然担使命. 好让全民得健康。 (缙云 赵成义 71岁)

经世儿愈言...

读书苦不苦? 读书亦苦 亦不苦。说读书苦.是由于读 书要耐得住寂寞, 抗得住枯 燥,守得住孤独,受得了花时 伤神费力劳累之苦。说读书 不苦, 是指当读书到了完全 自觉状态. 成为自己生活一 部分这样境界的时候,就会 感到读书不仅能获得知识、 掌握技能. 而且还能够明德 明理明情,提高自身修养,改 变人生命运,提升生命价值。 到这个时候,读书就是一种 乐趣,一种享受,即便感到有 些累有些苦,也是乐在其中、 甜在其中。

(市区 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_o

讲文明树新风 公益广告

中国文化 中国表达

心存高远 脚踏实地





中国网络电视台制 上海丰子恺旧居陈列室供稿



扫码加入桑榆情

中国体育彩票浙江省 20 选 5 第 19308 期开奖公告信息

开奖日期:2019年11月18日 本期销售金额:135,452 元

本期开奖号码:02 03 05 06 10

本期出球顺序:10 02 06 03 05

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	21,376 元
二等奖	363注	50 元
三等奖	5,369注	5元

兑奖截止日为 2020 年 1 月 17 日,逾期作弃奖处理

中国体育彩票超级大乐透第 19132 期开奖公告信息

		球順序:13	06	18	03	05	10	12	
	本期开	奖号码:03	05	06	13	18	10	12	
		本	期中	奖情	况				
2	坝	中奖注数			单注的	英金		应源奖金合计	
-84	基本	5注			10,000,	000 光		50,000,000 元	
4.50	30.50		8,000,000 元				8,000,000 元		
二等奖	基本	101注			519,79	519,792 Ti 52,49	52,498,992 元		
- 4%	30.50	39注			415,83	3 %		16,217,487 元	
Ξ.	9.奖	280注			10,00	0%		2,800,000 元	
E9 4	9天	730 注			3,000	ıπ		2,190,000 光	
五年	9.90	15,104注			300	龙	T	4,531,200 元	
大年	9.笑	18,615注			200	龙		3,723,000 元	
七等奖		46,734注			100元			4,673,400 元	
八等奖 九等奖		621,444 🗄		15 %			9,321,660 %		
		6,584,841 注			5 %			32,924,205 %	
â	H					-		186,879,944 %	

中国体育彩票足球 4 场进球第 19173 期开奖公告信息 开华日期 - 2019 年 11 月 17 日

德国白俄北爱荷兰克罗地斯洛伐 俄罗斯 比利时 3+ 0

奖级	中奖注数	单注资金	应派奖金合计					
一等奖	45注	17,748.00 元	798,660.00 元					
合计	45注		798,660.00 元					
0.00 元奖金滚入下期奖池。								
本期兑奖截止日为 2020 年 1 月 16 日,逾期作弃奖处理。								

中国体育彩票排列 3(浙江省)第 19308 期开奖公告信息

开奖日期:2019年11月18日 本期浙江销售金额:1,540,322 元 本期开奖号码:675

本 カ T 大 同 ル									
投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计						
直选	502注	1,040 元	522,080元						
组选 3	0注	346 元	0元						
组选 6	1,064 注	173元	184,072 元						
合计	1,566 注		706,152 元						

16,428,123.52 元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为 2020 年 1 月 17 日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票排列 5 第 19308 期开奖公告信息

开奖日期:2019年11月18日 本期全国销售金额:10,816,410元

本信息若有误以公证数据为准

本期开奖号码:67567

中奖注数 单注奖金 9.300,000 77 等奖 93注 100,000元 9,300,000 π

356.226.695.42 元奖金滚入下期奖池 本期兑奖截止日为 2020 年 1 月 17 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 19168 期开奖公告信息

本期全国销售金额:209,944元												
主队	斯洛文	斯洛文	性罗斯	性罗斯	体围	18 R	北黄	北策	克罗地	克罗地	以色列	118
客队	拉脱雄	拉脱堆	比利时	比利时	白做	白做	荷兰	荷兰	期洛伐	期洛伐	* =	it S
结果	1	3	0	0	3	3	1	1	0	3	0	0
本期中奖情况												
学 级				中坚注数			单注奖金			应派奖金合计		

134,396.00 元 134,396.00 元 0.00 元奖金滚入下期奖池, 本期兑奖截止日为 2020 年 本信息若有误以公证数据;