

分享快乐非常好 时间不对让人恼

阅读提示

我曾多次被深夜手机铃声吵醒而难以入睡 ,也使我更注重发手机朋友圈信息的时间 ,做到三个时间段不发 :午间、深夜及凌晨。

日前的一天 ,与老伴去市区郊外游玩归来时 ,感到身疲力倦 ,比平时提早上床睡觉。

我睡觉有这样一个习惯 :当一觉睡醒再难以入睡时 ,便拧开床头电灯 ,信手拿起放在床头的书 ,看起来。看着看着又睡过去了。

这天晚上 ,我一觉睡醒后 ,便拧开灯 ,拿起《三国演义》看了起来。看不到半小时 ,又有了睡意 ,可就在这时 ,放在床边的手机 叮咚叮咚 地响了起来 ,打开手机一看 ,时间正在凌晨三点钟 ,打开微信一看 ,是 xxx 健康养生 朋友群发的微信 ,题目非常吸引人 ,叫 为您推荐一个非常棒的视频 ,快来看 。过一

会儿 ,手机又 叮咚叮咚 地响了起来 ,一看时间是凌晨4点钟 ,标题有点讽刺意味 ,是 早晨几点钟起床有益健康 。

经过两次 叮咚 声的干扰 ,赶跑了睡意 ,我再也无法入睡 ,只得又看书 ,但这次看书这个 催眠剂 再也无法将我带进梦乡。第二天起床后 ,只感到头昏脑胀 ,血压也增高了 ,对老伴的脾气也见长了不少。

自从使用了智能手机后 ,在一个个朋友圈中 ,看到了数不清的微信 ,增长了不少见识。但也在深夜、凌晨和午后 ,一次又一次被微信铃声干扰了休息 ,增添了烦恼 ,影响了身心健康。

有些老年朋友 ,见到有用的微信 ,

喜欢分享给朋友 ,用心良苦。但若心急 ,在朋友睡眠时间里发信息 ,就帮倒忙了。给朋友添烦恼 ,影响朋友休息 ,又有损健康。

我曾多次被深夜手机铃声吵醒而难以入睡 ,也使我更注重发手机朋友圈信息的时间 ,做到三个时间段不发 :午间、深夜及凌晨。因为我意识到 ,在人家睡觉时 ,发微信虽然看起来是小事一件 ,其实关系到不尊重别人、不顾别人感受的大事。

常言道 ,晚上睡觉好 ,白天少疲劳。机器不擦要生锈 ,睡眠不好要减寿。从健康角度看问题 ,为了朋友的健康 ,一定要选择好发信息时间。

(市区 吴昭立 81岁)

中国体育彩票排列 3(浙江省)第 20107 期开奖公告信息			
开奖日期 2020 年 6 月 5 日			
本期全国销售金额 25,158,082 元			
本省(区、市)销售金额 1,829,914 元			
本期开奖号码 :198			
本期中奖情况			
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	6,830 注	526 注	1,040 元
组选 3	0 注	0 注	346 元
组选 6	19,189 注	943 注	173 元
16,767,722.20 元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期将另行公告。 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 20108 期开奖公告信息		
开奖日期 2020 年 6 月 5 日		
本期销售金额 :155,234 元		
本期开奖号码 :03 05 11 15 19		
本期出球顺序 :19 11 05 03 15		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	4 注	10,249 元
二等奖	242 注	50 元
三等奖	4,593 注	5 元
0.00 元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期将另行公告。 本信息若有误以公证数据为准。		

中国体育彩票浙江省 6+1 第 20046 期开奖公告信息		
开奖日期 2020 年 6 月 5 日		
本期销售金额 2 ,120,548 元		
正选号码	特别号码	
本期开奖号码 :349023	0	
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0 注	- - -
一等奖	1 注	70,038 元
二等奖	13 注	10,775 元
三等奖	198 注	300 元
四等奖	2,972 注	20 元
五等奖	43,969 注	5 元
81,084,290.23 元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期将另行公告。 本信息若有误以公证数据为准。		

中国体育彩票排列 5 第 20107 期开奖公告信息			
开奖日期 2020 年 6 月 5 日			
本期全国销售金额 :13,541,512 元			
本期开奖号码 :19843			
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	61 注	100,000 元	6,100,000 元
合计	61 注		6,100,000 元
436,326,922.16 元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期将另行公告。 本信息若有误以公证数据为准。			

讲文明树新风 公益广告

父母的言行
将是家中孩子的风向标

文明丽水 关注儿童健康成长

丽水市文明办

中国体育彩票超级大乐透第 20046 期开奖公告信息		
开奖日期 2020 年 6 月 6 日		
本期全国销售金额 :356 ,817 ,551 元 本期使用第 1 套摇奖球		
本期出球顺序 :27 34 15 24 30 12 04	前区	后区
本期开奖号码 :15 24 27 30 34 04 12		
本期中奖情况		
奖级	中奖注数	单注奖金
一等奖	基本	2 注
	追加	1 注
	基本	10,000,000 元
	追加	10,000,000 元
	基本	8,000,000 元
二等奖	基本	931 注
	追加	26 注
	基本	150,000 元
	追加	150,000 元
	基本	10,000 元
三等奖	基本	1762 注
	追加	80 注
	基本	5,000 元
	追加	5,000 元
	基本	1,000 元
四等奖	基本	17,165 注
	追加	3,307 注
	基本	5,000 元
	追加	5,000 元
	基本	2,500 元
五等奖	基本	23,540 注
	追加	4,941 注
	基本	1,000 元
	追加	1,000 元
	基本	500 元
六等奖	基本	814,496 注
	追加	161,676 注
	基本	5 元
	追加	5 元
	基本	5 元
合计		160,210,233 元

中国体育彩票排列 5 第 20109 期开奖公告信息			
开奖日期 2020 年 6 月 7 日			
本期全国销售金额 :11,870,832 元			
本期开奖号码 :31740			
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	30 注	100,000 元	3,000,000 元
合计	30 注		3,000,000 元
432,029,631.98 元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期将另行公告。 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 20108 期开奖公告信息			
开奖日期 2020 年 6 月 6 日			
本期全国销售金额 23,926,184 元 本省(区、市)销售金额 1,720,724 元			
本期开奖号码 :267			
本期中奖情况			
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	10,530 注	665 元	1,040 元
组选 3	0 注	0 元	346 元
组选 6	36,786 注	2,498 元	173 元
16,538,744.68 元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期将另行公告。 本信息若有误以公证数据为准			

中国体育彩票浙江省 6+1 第 20047 期开奖公告信息		
开奖日期 2020 年 6 月 7 日		
本期销售金额 :1,781,676 元		
正选号码	特别号码	
本期开奖号码 :464614	7	
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0 注	...
一等奖	0 注	...
二等奖	13 注	9,233 元
三等奖	143 注	300 元
四等奖	2,481 注	20 元
五等奖	36,067 注	5 元
81,564,423.22 奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期将另行公告。 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 20110 期开奖公告信息			
开奖日期 2020 年 6 月 7 日			
本期销售金额 :144,680 元			
本期开奖号码 :03 04 07 10 12			
本期出球顺序 :12 04 10 07 03			
本期中奖情况			
奖级	本地中奖注数	单注奖金	
一等奖	4 注	6,178 元	
二等奖	394 注	50 元	
三等奖	5,296 注	5 元	
0.00 元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期将另行公告。 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 20109 期开奖公告信息			
开奖日期 2020 年 6 月 7 日			
本期全国销售金额 24,362,714 元 本省(区、市)销售金额 1,750,496 元			
本期开奖号码 :317			
本期中奖情况			
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	7,101 注	936 注	1,040 元
组选 3	0 注	0 注	346 元
组选 6	28,174 注	1,348 注	173 元
16,242,358.60 元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期将另行公告。 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 20109 期开奖公告信息			
开奖日期 2020 年 6 月 6 日			
本期销售金额 :135,014 元			
本期开奖号码 :02 08 09 10 15			
本期出球顺序 :10 09 08 15 02			
本期中奖情况			
奖级	本地中奖注数	单注奖金	
一等奖	3 注	8,922 元	
二等奖	308 注	50 元	
三等奖	4,798 注	5 元	
0.00 元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期将另行公告。 本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票排列 5 第 20108 期开奖公告信息			
开奖日期 2020 年 6 月 6 日			
本期全国销售金额 :11,604,086 元			
本期开奖号码 :26777			
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	128 注	100,000 元	12,800,000 元
合计	128 注		12,800,000 元
429,212,924.30 元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期将另行公告。 本信息若有误以公证数据为准。			