

老年人读书是晚年养生的良方

阅读提示

老年人平时读读书,写写东西,既能笔耕养性,获得精神上的愉悦,又能提升大脑的功能,是晚年养生的良方。

退休后多了些安逸,少了些操劳,相对清闲。在吃吃喝喝、游山玩水之余,坐拥书城,抽身读几本好书,写几篇文章,其乐无穷。西汉经济学家刘向的名喻:“少而好学,如日出之阳;壮而好学,如日中之光;老而好学,如秉烛之明。”刘向比喻晚学如夜行秉烛,照亮前程,不致黑夜迷路,步入歧途。形象贴切,寓意深刻,其中也深含人生哲理。明代思想家吕坤的《呻吟语》中有段名言“进德修业在少年,道明德立在中年,义精仁熟在晚年”,说的也是这个道理。活到老,学到老,学无止境。凡事业有成,有建树的人,都离不开学习。

书是老人的良师益友。茶余饭后,闲暇时光,看看自己喜欢的书,动动笔写写自己想写的文章,这是我的喜好,也是我的习惯。写字台前,我神游于书的海洋,读着看着,看着想着,仿佛在与学者智人无声对话,在与良师益友交流。书读多了,时有所悟,脑海中常泛起灵感的火花,兴致来了,提笔撰写点豆腐块短文,收获颇多,乐趣颇多。真可谓知识的输入转输出也,读读写写,人便觉得充实而快乐。

在我的周围也不乏好学的老年之友。莲都区圉山小学92岁高龄的程蔼玲老师,精神矍铄,活到老学到老。教育系统退休协会编辑的《莲都老园丁》报,数年来几乎每期都有她亲自撰写的美文,深受读者的好评。梅山中学的毛才嘉老师,退休后孜孜不倦学绘画,学书法,学摄影。她的作品多次在

全国及省市获奖。括苍中学的潘松青老师退休后仍与书为伍,笔耕不辍。担任教育退休协会领导工作期间,编辑《莲都老园丁》十二年,不知为《莲都老园丁》报改了多少篇稿件,写了多少篇文章。教育局叶文荣老师,退休后不断学习,写文章,还写自传,给后辈们留下一份宝贵的精神财富。大港头的江信高老师退休后致力于学习研究诗词,成为浙江省诗词与楹联学会会员和莲城诗词与楹联学会会员,他的诗词在全国各大报刊杂志发表,还撰写了一本《绿谷吟草》的自创诗集,硕果累累。钟银生是莲都教育退休协会会长、莲都教育系统老年大学校长,也是丽水诗词学会的秘书长、副会长。他空余时间从不打牌搓麻将,喜欢读书写诗,每到一处地方采风,他就会写出几首好诗,和诗友们交流。今年不到半年时间,他已写了一百多首优美诗篇。他所写的诗常在全国诗刊发表,受到同龄人的点赞。这样的人在我们教育系统退休老人中数不胜数,他们都把读书写作当作乐事。

曾听得一位科学家说过,老年人平时读读书,写写东西,既能笔耕养性,获得精神上的愉悦,又能提升大脑的功能,是晚年养生的良方。总之退休之后,除了适当旅游,经常锻炼,含饴弄孙之外,人到晚年能够读读书,重新执笔,写写东西,可以让生活更充实,精神更富足,这岂不是人生的一大乐事?

(市区 周云美 67岁)

祖孙乐事

耳边风作用大

疫情期间,孙女总是以上网课为由偷偷地玩游戏,老伴生气地训斥她道:“我说的话一点作用也没有,你都当作耳边风了。”

孙女瞟了老伴一眼,笑着说:“怎么没有作用,作用

可大了。”

老伴忙问:“你说说有什么作用呢?”

孙女答道:“天热的时候,你的耳边风一来,我就感觉凉快多了呀。”

(王喜林 56岁)



新荷

急雨几回涨碧池,新荷举伞向天齐。
泥中细藕暗发力,只待韶华六月时。

(莲都 常青 77岁)

中国体育彩票排列5第20119期开奖公告信息

开奖日期:2020年6月17日
本期全国销售金额:11,471,254元
本期开奖号码:16046

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	51注	100,000元	5,100,000元
合计	51注	...	5,100,000元

443,938,494.20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。

中国体育彩票排列3(浙江省)第20119期开奖公告信息

开奖日期:2020年6月17日
本期全国销售金额:23,422,492元,本省(区、市)销售金额:1,626,840元
本期开奖号码:160

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	6,309注	234元	1,040元
组选3	0注	0元	346元
组选6	20,315注	1,146元	173元

17,649,462.56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20120期开奖公告信息

开奖日期:2020年6月17日
本期销售金额:128,244元
本期开奖号码:03 04 12 13 16
本期出球顺序:13 12 04 16 03

本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	---
二等奖	177注	50元
三等奖	3,168注	5元

38,149.56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。

中国体育彩票超级大乐透第20051期开奖公告信息

本期开奖号码:02 07 09 19 33 01 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	51注	5,000,000元	250,000,000元
二等奖	135注	83,927元	11,330,145元
三等奖	30注	10,000元	3,000,000元
四等奖	60注	5,000元	3,000,000元
五等奖	1,200注	1,000元	1,200,000元
六等奖	23,510注	300元	7,053,000元
七等奖	43,987注	100元	4,398,700元
八等奖	10,536注	50元	526,800元
九等奖	928,582注	10元	9,285,820元
十等奖	177,830注	5元	889,150元
十一等奖	8,688,125注	3元	25,964,375元
十二等奖	1,658,041注	2元	3,316,082元
十三等奖	1,413,579注	1元	1,413,579元
合计	---	---	---

做好个人防护 抗击新冠肺炎
每个人都是自己健康的第一责任人

办公场所 您做好防护了吗?

- ☐ 配合做好体温检测
- ☐ 保持手卫生
- ☐ 正确佩戴口罩
- ☐ 常通风、保持室内清洁
- ☐ 少开会、不聚集,保持一米以上社交距离
- ☐ 错峰分开就餐
- ☐ 尽量少乘坐厢式电梯

做好健康监测,如出现发热、干咳、乏力等
症状,应及时报告并按要求就医。

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作