

弟弟穿着锃亮小皮鞋登台

阅读提示

弟弟年近七十了,每当想起五十多年前的那个“六一”,哼起《我是一个黑孩子》这首儿歌,他还会沉浸在美好的回忆里。



记得那是1963年的儿童节,弟弟9岁。这一天,他加入了少年先锋队,戴上了红领巾,成了一名光荣的少先队员。特别值得一家人高兴的事还有一件,那就是我这个调皮捣蛋的弟弟要代表低年段参加学校的庆“六一”儿童节歌咏比赛。

在“六一”前得到通知,我父亲自然高兴,托人从上海买回一双儿童皮鞋,准备着给弟弟登台表演穿。在那个物资匮乏,生活条件较为艰苦的年代,皮鞋算是奢侈品了。要知道,那时许多小学生要么打赤脚,要么就是穿祖母、母亲自己用麻线一针针纳的千层底布

鞋。往往还没到过年鞋子就两头通了,前露脚指后露脚跟的,要到过年才有新鞋穿。天暖和了一般是穿父亲自制的木板拖鞋,走起路来踢跫响。好像那时家家的父亲都是鞋匠似的,都有制作木拖鞋的手艺。

“六一”这天,弟弟穿上小皮鞋可神气了,如换在现在那绝对能引领时尚潮流,但在那个年代潮流不起来,家家紧巴着过日子呢!倒是吸引了不少小朋友羡慕的目光。我这弟弟人又长得好看,可爱,机灵,绝不亚于现在的演艺小名星。

穿着锃亮的小皮鞋挺胸昂首登台,

精气神特足。他唱的是一首非洲儿歌《我是一个黑孩子》。有点天赋,音色也行,那气势简直就像小小歌唱家噢!演唱得到评委老师的一致好评,为年段争得了荣誉。后来全校就他一人被选送去县广播站录音。

虽然现在他已年近七十了,每当想起这个“六一”,哼起这首儿歌他还会沉浸在美好的回忆里。

尽管“六一”儿童节过了许多次,唯独这次,时光过去五十多年了,还常常会让人提及,忘不了。

(市区 唐丽丽 68岁)

开奖日期:2020年6月22日 本期全国销售金额:321,621,775元 本期使用第2套彩票系统				
本期开奖顺序:21 02 27 15 18 06 03 本期开奖号码:02 15 18 21 27 03 06				
本期中奖情况				
等级	中奖注数	单注奖金	总派奖金合计	
一等奖	直选	21注	10,000,000元	20,000,000元
	追选	21注	10,000,000元	20,000,000元
	追选	21注	10,000,000元	20,000,000元
二等奖	直选	21注	8,000,000元	16,000,000元
	追选	21注	8,000,000元	16,000,000元
	追选	21注	8,000,000元	16,000,000元
三等奖	直选	121注	220,000元	26,620,000元
	追选	121注	220,000元	26,620,000元
	追选	121注	220,000元	26,620,000元
四等奖	直选	121注	100,000元	12,120,000元
	追选	121注	100,000元	12,120,000元
	追选	121注	100,000元	12,120,000元
五等奖	直选	121注	10,000元	1,210,000元
	追选	121注	10,000元	1,210,000元
	追选	121注	10,000元	1,210,000元
六等奖	直选	121注	5,000元	605,000元
	追选	121注	5,000元	605,000元
	追选	121注	5,000元	605,000元
七等奖	直选	121注	2,000元	242,000元
	追选	121注	2,000元	242,000元
	追选	121注	2,000元	242,000元
八等奖	直选	121注	1,000元	121,000元
	追选	121注	1,000元	121,000元
	追选	121注	1,000元	121,000元
九等奖	直选	121注	500元	60,500元
	追选	121注	500元	60,500元
	追选	121注	500元	60,500元
十等奖	直选	121注	200元	24,200元
	追选	121注	200元	24,200元
	追选	121注	200元	24,200元
十一等奖	直选	121注	100元	12,100元
	追选	121注	100元	12,100元
	追选	121注	100元	12,100元
十二等奖	直选	121注	50元	6,050元
	追选	121注	50元	6,050元
	追选	121注	50元	6,050元
十三等奖	直选	121注	20元	2,420元
	追选	121注	20元	2,420元
	追选	121注	20元	2,420元
十四等奖	直选	121注	10元	1,210元
	追选	121注	10元	1,210元
	追选	121注	10元	1,210元
十五等奖	直选	121注	5元	605元
	追选	121注	5元	605元
	追选	121注	5元	605元
十六等奖	直选	121注	2元	242元
	追选	121注	2元	242元
	追选	121注	2元	242元
十七等奖	直选	121注	1元	121元
	追选	121注	1元	121元
	追选	121注	1元	121元
十八等奖	直选	121注	0.5元	60.5元
	追选	121注	0.5元	60.5元
	追选	121注	0.5元	60.5元
十九等奖	直选	121注	0.2元	24.2元
	追选	121注	0.2元	24.2元
	追选	121注	0.2元	24.2元
二十等奖	直选	121注	0.1元	12.1元
	追选	121注	0.1元	12.1元
	追选	121注	0.1元	12.1元

开奖日期:2020年6月22日 本期全国销售金额:23,352,520元,本省区、市销售金额1,719,028元 本期开奖号码:629			
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	7,408注	746元	1,040元
组选3	0注	0元	346元
组选6	18,353注	1,193元	173元
14,700,394.88元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期另行公告。 本信息若有误以公证数据为准			

开奖日期:2020年6月22日 本期全国销售金额:11,797,880元 本期开奖号码:62966			
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	45注	100,000元	4,500,000元
合计	45注	...	4,500,000元
451,927,360.16元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期另行公告。 本信息若有误以公证数据为准。			

开奖日期:2020年6月22日 本期销售金额:135,972元 本期开奖号码:11 12 13 14 20 本期出球顺序:13 11 20 14 12		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	2注	17,485元
二等奖	270注	50元
三等奖	3,631注	5元
0.00元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期另行公告。 本信息若有误以公证数据为准。		

关于查找弃婴(儿童)生父母的公告

某女婴,2016年5月18日出生(估),2016年5月18日晚上被遗弃于鹤城街道圩仁村尾眼镜厂附近,穿着小碎花婴儿服用红毯包裹。

请以上弃婴和儿童生父母或其他监护人自公告之日起60天内,到青田县公安局认领,逾期未认领的,视为查找不到生父母的弃婴和儿童。

联系电话:0578-6824223/0578-6501920。

青田县公安局
 2020年6月22日



文明健康 有你有我 公益广告



公筷公勺 病菌走开

倡导 健康、卫生、文明的用餐方式

丽水市文明办

VR助力健康心理 缓释“考试焦虑”情绪



中高考马上就要来临了,最近丽水市第二人民医院心理咨询治疗中心来访的学生也日渐增多,中心闫凤武主任介绍,大部分都是考试焦虑的学生。

莉莉,某中学初三学生,她是半个月前来咨询的,已经来了三次了。眼看中考时间日益接近,莉莉很担心,觉得自己好多东西都没有复习好。她很想抓紧这最后的一个月时间把学过的内容好好复习一遍,但是又感觉自己进入一个怪圈,越想好好复习,越是不能进入状态,一遇到不会的题目就很焦虑,做题的时候总犯一些低级错误。晚上的睡眠也越来越差,经常睡不着,一个晚上只能睡3个小时。脑子里老想:“万一考砸了怎么办?如果这次考砸了,家里人会怎样?老师和同学们会怎么看我?”

经过详细问诊和量表测试,莉莉被确诊为考试焦虑,闫主任为她制定了个体治疗、家庭治疗结合VR治疗的方案。在经过两次治疗后,莉莉的情况得到了明显的改善。每晚睡眠时间明显延长而且睡得很踏实,焦虑情绪也明显缓解,上课、复习时的效率也高了很多。

VR技术与心理治疗的奇特结合

据闫主任介绍,随着虚拟现实(VR)技术的盛行,VR技术已不只是看

看视频、打打游戏这么简单,事实上,目前国内外已成熟的将VR技术应用于心理治疗,并取得了较好的治疗效果。

VR心理治疗法

VR松弛治疗:它有着逼真的现场感和沉浸感,加上专业的引导语和舒缓的背景音乐,可以更好地达到松弛的目的。焦虑患者往往肌肉紧张,通过松弛治疗,肌肉逐渐体验放松的感觉,焦虑症状自然得到缓解。

VR认知行为治疗:通过VR技术有利于患者提高注意力和专注度,更好地进行自我觉察、自我分析和自我探索,从而消除引发其焦虑不安、恐惧、痛苦等情绪,从而提高治疗的效果。

VR催眠疗法:借助暗示性语言,以消除病理心理和躯体障碍的一种心理治疗方法。VR技术把松弛疗法、音乐疗法和催眠疗法三种方法有机融合在一起,我们称之为VR催眠治疗。它通过其VR的沉浸体验迅速让患者把注意力集中于3D场景中,并通过言语的引导和暗示,在特有的音乐背景下,患者的躯体和心理可以很快进入放松、催眠状态。

其实VR康复治疗还有很多疗法,而且适用于注意力、记忆力等认知功能训练,并且与传统的认知功能训练相比,VR治疗给患者提供了更有趣味性的立体场景,增加了训练的自觉性和投入程度,效果更好。

闫主任提醒广大的学生朋友们,当你自身无法调节焦虑情绪时,可及时向父母、老师求助,或寻求专业医师的帮助,缓释焦虑。

通讯员 李浚豪