

江金芝：子贤孙孝 福寿绵长



健康箴言：老人的健康离不开子女的关心和照料，愿普天下的老人都能像我一样幸福，享受美好的生活。
百岁老人小档案：
 出生日期：1919年10月6日
 年龄：102岁
 住址：莲都区大港头镇北埠村

江金芝老人育有3儿1女，几个子女虽然都建了自己的房子，但他们的房子都挨在一起，这给他们共同照顾老母亲提供了很好的条件。几十年来，江金芝一直生活在一个子贤孙孝的环境里，福寿绵长。
 年轻时，江金芝的丈夫去世得早，家里条件不好，勤劳能干的江金芝为家庭付出了很多。这些，她的子女们都记在心里。等她老了，他们就细心照顾她，让她颐养天年。20多年前，为了更好地照顾她，她的女儿刘华香把她接到了自己新建的房子，一直住到现在。
 刘华香对母亲的照顾，真可谓

无微不至。洗澡、洗衣服这些事她全包了。如果哪顿饭母亲胃口不好，她就会试着多做几种食物，如面条、稀饭、馄饨等，目的就是尽量让母亲多吃点东西。她的儿子对外婆也很关心，虽然家住市区，但是他还是会经常回村里看望外婆。每次回去都给她带水果、蛋糕等老人爱吃的东西。老人看到他们回来，总是笑得合不拢嘴。
 在家人的悉心照料下，江金芝老人的身体状况很不错。平常有点小毛病，吃点药就好了。她生活基本能够自理，还经常在各个子女家里串门。“家里人都关心我、孝顺我，我很满足。”她笑着说。
 记者 吴启珍 文/图

另一种锻炼也养生

退休之后，我和老伴对锻炼有自己的见解，养花种菜同样也可以锻炼身体。这种日常有氧活动，常让我俩在欣赏中收获快乐。
 做家务也是在锻炼。我们每天在家边聊天边做家务，全身运动的同时，欢声笑语充满房间，这样的时间过得特别快。提肛、深呼吸、叩齿、梳头、按摩等，也是我和老伴在日常生活中少不了的锻炼。正是这些积年累月的“小打小闹”养生经，为我和老伴的健康生活打下了坚实基础。
 我和老伴每天还坚持做眼保健操，这种练习让我俩的双眸炯炯有神。我们还爱玩成语接龙，这既锻炼了我们的记忆力和反应能力，又能预防老年痴呆，让我们乐不可支。
 与老朋友们的交往，也是我俩的日常锻炼。我们积极参与到老年团队中，融入社会大家庭里，帮助他人，互

相关爱，和大家一起说说笑笑，每天都有好心情。
 平时我和老姐妹们的交往原则是：互相宽容，学会经营。当我把“舞台”让给别人时，更多的老姐妹就变成愿意和我交往的知己。有一回，一位心事沉重的老姐妹听我一连讲了两个笑话后，乐得她前仰后合地对我讲：“陈姐，我就爱和你在一起。”“为啥？”我问她。“只要和你在一起，我大笑过后，就把不高兴的事忘得一干二净了。”她回答说。
 是的，当我们修炼成一位与世无争、凡事随缘、知感恩、笑口常开的阳光老人时，在我们的身边就会聚拢起一大群人陪我们一起快乐。我和老伴又欣喜地发现，原来这种互动锻炼，又让我和家人、朋友，心与心沟通、情与情交融。你说有哪种养生能比这种养生管用呢？
 (陈玉霞)

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

帮人 有福



好事多磨 助人为乐 善有善报



中国网络电视台制 上海丰子恺旧居陈列室供稿

老年文苑

风雅与蝉

诗词联对爱吟蝉，
 妙句辈出骚客间。
 招尾去头炸又炒，
 挥毫执箸两重天。
 (莲都 常青 77岁)

中国体育彩票排列5第20176期开奖公告信息

开奖日期：2020年8月13日
 本期全国销售金额：11,780,494元
 本期开奖号码：96257

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	52注	100,000元	5,200,000元
合计	52注	...	5,200,000元

418,580,003.40元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日为2020年10月12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20176期开奖公告信息

开奖日期：2020年8月13日
 本期全国销售金额：21,338,916元，本省、区、市销售金额：1,452,324元
 本期开奖号码：962

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	3,402注	306注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	11,210注	633注	173元

17,419,397.88元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日为2020年10月12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20177期开奖公告信息

开奖日期：2020年8月13日
 本期销售金额：152,694元
 本期开奖号码：10 13 14 15 17
 本期出球顺序：13 10 14 17 15

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	4注	7,795元
二等奖	344注	50元
三等奖	5,288注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日为2020年10月12日，逾期作弃奖处理。
 本信息若有误以公证数据为准。