

感谢桑榆 为老人健康长寿传经送宝

阅读提示

近段时间以来,晚报连续刊发了17位百岁老人的晚年生活,介绍了他们健康长寿的经验。老年读者十分感谢桑榆为老人健康长寿传经送宝。



近日,晚报桑榆刊发了《百岁老人,他们是家里的宝》等一系列文章,图文并茂地报道了李恒丰、周三官、谢永香、江金芝等17位百岁老人的晚年生活,介绍了他们健康长寿的经验。老年读者十分感谢桑榆为老人健康长寿传经送宝。

看这些老寿星的报道,首先映入眼帘的,是他们身板硬朗、满头银发、有精气神的照片,再看记者对老人健康长寿的文字叙述,让我们看到他们身体健康的同时,更看到他们以良好心态欢度晚年的特点。例如103岁的李恒丰,德高望重,他从工作岗位退下来以后,乐善好施,还坚持20多年做法庭陪审员和村调解员,以良好的心态对待晚年生活。他感到离休生活幸福,满足感十分强烈,才能做到力所能及地回报党和国家。又如102岁的谢永香,天性乐观豁达,对晚年生活十分满意,感到日子过得舒心,因而无忧无虑地乐享晚年,越活越有滋味,健康长寿。

人只有健康才可能长寿。健康不仅指生理健康,更应有心理健康。心理健康最要紧的是心态的美好,以好心态待人接物,就会感到现今社会的美好,就会积极为社会增光添彩,每天都能心情舒畅地度过,身心也就健康,也就长

命百岁。就此而言,桑榆报道的17位百岁老人,就是这样做的。他们是老年人健康长寿的标杆。

我们老年人群中,有的是从生产和工作岗位上退下来的,有的还是从领导岗位上退下来的。若心理不健康,心态不好,面对人走茶凉的世态,容易产生失落感,与退休前比较,就会越比心火越旺,心灰意冷,久而久之,就难免身心受到损伤,疾病上身,难以健康长寿。有的老人,沉溺于老境,则容易引发心灵的退化,心灵的退化,就会形成思维的僵化,对晚年生活容易产生抵触情绪,进而满腹牢骚,终于从孤僻到孤独,最终会缩短应享的天年。我们应吸取这些由于心态不好而过好晚年生活的教训,学一学长寿老人的养生之道,做到知足常乐,以乐观豁达的胸怀,度过丰富充实的余生。

百岁笑嘻嘻,九十不稀奇,八十多来兮,七十小弟弟,六十摇篮里,这句流传的民谣说得好。人的正常寿命可达到百岁以上,连六十岁的老人还是小孩子呢!我们应向百岁老人行列挺进。愿桑榆多为老年人的健康长寿传经送客,让老人学到更多的养生之道,达到健康长寿。

(市区 吴昭立 82岁)

运动苦累便是甜美

读晚报8月5日花样爷爷时尚奶奶栏目,介绍了62岁徐亚佩的文章。她从一个走楼梯、跑步几分钟就会晕去的病秧子,通过多年跑步、跳舞、瑜伽等锻炼,变为一个身体健康、精力充沛,做瑜伽动作毫不费劲,身体柔韧性甚至比一些年轻人还好的优雅女士,让我深为感动。

徐亚佩的经历我感同

身受,我50岁时曾得腰椎间盘突出突出症,行动困难,坐立不安,丧失劳动能力。后来我服了一些中草药,主要还是靠锻炼,经过走跑,引体向上,俯卧撑等锻炼,症状全消失了。现在70多岁了,引体向上及走路速度甚至能超过一些中年人,感谢运动,给了我好身体,给了我幸福的晚年!

(缙云 赵成义 72岁)

经世八感言

世界上可怕的事,不是有人比你聪明,而是那些比你聪明得多的人,还比你努力得多!正所谓,圣益圣,愚益愚。圣人之所以为圣,愚人之所以为愚,其皆出于此乎?聪明,努力,更聪明,更努力,直至做出不菲的业绩,达到常人难以企及的境

界。人生的最大敌人,就是对自己的满足。只有在正确轨道上不懈前行的人,才能对社会做出较大的贡献,才能最大限度地实现自己的人生价值,从而成为一个真正幸福、快乐的人。

(市区 徐龙年 77岁)

关于查找弃婴(儿童)生父母的公告

某女婴,2018年6月20日出生(估),2018年6月20日被遗弃于瓯南街道前仓村38号,用白色有小图案毛毯包裹。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8月18日

关于查找弃婴(儿童)生父母的公告

某女婴,2019年5月5日出生,2019年6月10日被遗弃于青田县船寮镇戈溪村7号门口,随身附带2019年5月5日出生纸袋。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,到青田县社会福利院认领,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。青田县公安局 2020年8月14日

中国体育彩票排列3(浙江省)第20184期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月21日
本期全国销售金额:23,076,482元
本省(区、市)销售金额:1,655,864元
本期开奖号码:555

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	57,402注	3,370注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	0注	0注	173元

中国体育彩票浙江省6+1第20079期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月21日
本期销售金额:2,097,550元

正选号码	特别号码
本期开奖号码:217539	3

奖项	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	---
一等奖	0注	---
二等奖	9注	15,002元
三等奖	258注	300元
四等奖	3,332注	20元
五等奖	41,725注	5元

中国体育彩票浙江省6+1第20080期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月23日
本期销售金额:1,672,310元

正选号码	特别号码
本期开奖号码:340420	7

奖项	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	---
一等奖	0注	---
二等奖	19注	5,319元
三等奖	261注	300元
四等奖	3,004注	20元
五等奖	35,144注	5元

中国体育彩票浙江省6+1第20079期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月21日
本期全国销售金额:21,365,668元
本期开奖号码:19783

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	97注	100,000元	9,700,000元
合计	97注		9,700,000元

中国体育彩票浙江省6+1第20080期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月23日
本期全国销售金额:11,556,310元
本期开奖号码:54788

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	25注	100,000元	2,500,000元
合计	25注		2,500,000元

中国体育彩票浙江省6+1第20080期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月23日
本期全国销售金额:20,139,896元
本期开奖号码:547

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	6,960注	427注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	24,806注	1,404注	173元

中国体育彩票浙江省6+1第20185期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月22日
本期全国销售金额:18,922,560元
本期开奖号码:197

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	4,658注	325注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	11,741注	498注	173元

中国体育彩票浙江省20选5第20187期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月23日
本期销售金额:1,494,420元
本期开奖号码:01 04 11 12 18

奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	4注	7,087元
二等奖	385注	50元
三等奖	5,123注	5元

中国体育彩票浙江省20选5第20186期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月23日
本期全国销售金额:11,556,310元
本期开奖号码:54788

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	25注	100,000元	2,500,000元
合计	25注		2,500,000元

中国体育彩票浙江省20选5第20186期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月22日
本期销售金额:1,433,962元
本期开奖号码:01 08 10 12 13

奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	3注	11,680元
二等奖	269注	50元
三等奖	4,410注	5元

中国体育彩票超级大乐透第20079期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月21日
本期销售金额:202,614,602元

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	5注	10,000,000元	50,000,000元
二等奖	12注	8,000,000元	96,000,000元
三等奖	78注	187,476元	14,622,648元
四等奖	168注	10,000元	1,680,000元
五等奖	583注	3,000元	1,749,000元
六等奖	13,256注	300元	3,976,800元
七等奖	18,897注	200元	3,779,400元
八等奖	29,398注	100元	2,939,800元
九等奖	625,448注	15元	9,381,720元
合计	6,736,949注	5元	33,688,848元

中国体育彩票浙江省20选5第20185期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月22日
本期销售金额:1,433,962元
本期开奖号码:08 01 13 12 10

奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	3注	11,680元
二等奖	269注	50元
三等奖	4,410注	5元