

# 适度养生 美容保健 乐享天年

## ——养生健身杂感五则

### 阅读提示

人人都喜欢健康,快乐,长寿。但要达到这些美好目标,必须长年坚持适度养生,任何时候都不能与健康反向逆行!

### 一

身体任何部位均无痛感的时间,如果长达一年甚至数年,那么你在自我庆幸的同时,一定要认真回顾和总结。这么长时间以来,你的作息规律,你的饮食搭配,你的动静把控,你的心态调整,肯定全都有利于你的健康;你务必继续保持,不能轻易改变。反之,倘若不同部位的疼痛经常光顾你,则更应该深刻检查和反省,尽快找出致痛原因,力求在医生的配合下,通过自己的坚韧努力,达到少痛、轻痛乃至不痛。愿健康或基本健康,伴随我们度过余生的每一天!

### 二

顺其自然的原意是顺着事物本来的性质自然发展。这是一个多么好的成语!以至于听到它,我的脑子里马上就会冒出“天人合一”“日出而作,日落而息”等精美词语来。可惜,现在有的人却因种种原因,把它当作拒绝科学锻炼的借口;“顺其自然”变成了“放任自流”,这是万万要不得的!《礼记·学记》说得好:“玉不琢,不成器;人不学,不知道。”同样道理,人若不进行适量的运动,就绝对不可能获得健康的体魄和匀称的身材!

### 三

那天上午,我同往常一样去登九姑山。半途有人轻声问我:“您是徐校长吗?”我定睛一看,此人似乎有点面熟,却一时想不起是谁:“您是?”“啊呀果然是您!前几天就曾多次在这山道上与您擦肩而过,可我不相信您依然还是那么年轻,都不敢叫了!”原来30年前,我任龙泉三中校长,

他是另一所中学的教师,有过往来;后因我调离龙泉,一直未见面。刚才听他说因我不显老而不敢招呼时,心里不免涌起一丝甜蜜。当然,容颜是否显老并不重要,重要的是每天都要科学健身,开心快乐;每年体检时,各项主要指标正常,这才是提高幸福指数的重磅砝码!

### 四

某些群里个别人,喜欢将转发信息当作自己生活的乐趣,有的甚至从凌晨持续到深夜。想必大家都十分讨厌这种胡转海发,但有时想想,这种人也怪可怜的:怎么就不知道珍惜自己的眼睛和颈椎呢?若能匀出些时间,读读书,走走路,做做家务,欣赏艺术,该有多好?如果一时实在难以戒除这嗜好,我们倒可以支个招,请精选你看了之后极为感动、深受教益的好信息,或者能让人赏心悦目、开怀大笑的短视频,每天尽量不超过三条。这样,大家都会感激你的。

### 五

我给自己老年生活的目标定位为“充实 健康 快乐”。之所以将充实摆在首位,是因为它与生命的质量直接相关。充实的反面是空虚;试想,一个思想空虚、整天无所事事、浑浑噩噩的人,与酒囊饭袋何异?这种人即使侥幸活到了一大把年纪,对他人,对社会也毫无裨益可言。而内心充实的人,有追求,有憧憬,有作为,总想为自己,为家庭,为社会,或多或少地做点既有趣、又有利的事。这样的人,每天都有成就感、幸福感,往往比较健康,快乐,因而长寿者居多。

(市区 徐龙年 77岁)

## 喝葱枣汤改善食欲

不少中老年人体虚乏力、食欲不振,针对这些症状,不妨喝点葱枣汤。取葱白20条,大枣20枚。将葱白洗净切段,大枣洗净切半,一同放入水中煎煮,起锅前加适量白糖即可。

这个季节易发感冒,不小心中招的人,可以

喝点葱白粥。取葱白10克,粳米50克。先熬粳米,待米熟时把切成段的葱白及白糖放入即成。可用于调理风寒感冒、头痛鼻塞等。

(广州中医药大学第一附属医院内科教授 蓝森麟)

**中国体育彩票浙江省20选5第20305期开奖公告信息**

开奖日期:2020年12月23日  
本期销售金额:130,578元  
本期开奖号码:06 10 13 15 19  
本期出球顺序:15 19 10 06 13

本期中奖情况

| 奖级  | 本地中奖注数 | 单注奖金   |
|-----|--------|--------|
| 一等奖 | 5注     | 2,787元 |
| 二等奖 | 455注   | 50元    |
| 三等奖 | 5,459注 | 5元     |

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2021年2月22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20304期开奖公告信息**

开奖日期:2020年12月23日  
本期全国销售金额:19,412,810元,本省区、市销售金额1,651,900元  
本期开奖号码:627

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   | 10,546注 | 1,357注 | 1,040元 |
| 组选3  | 0注      | 0注     | 346元   |
| 组选6  | 18,289注 | 968注   | 173元   |

11,711,454.12元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2021年2月22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5第20304期开奖公告信息**

开奖日期:2020年12月23日  
本期全国销售金额:12,739,424元  
本期开奖号码:62705

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 | 37注  | 100,000元 | 3,700,000元 |
| 合计  | 37注  | ...      | 3,700,000元 |

436,078,463.68元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2021年2月22日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

**中国体育彩票超级大乐透第20131期开奖公告信息**

开奖日期:2020年12月23日 本期全国销售金额:276,280,604元 本期使用第3套开奖球

本期出球顺序:35 08 25 29 27 03 02  
本期开奖号码:08 25 27 29 35 02 03

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 | 基本 4注      | 7,856,812元 | 31,347,248元  |
|     | 追加 1注      | 6,205,449元 | 6,205,449元   |
| 二等奖 | 基本 84注     | 187,338元   | 15,216,140元  |
|     | 追加 14注     | 125,868元   | 1,762,152元   |
| 三等奖 | 176注       | 10,000元    | 1,760,000元   |
| 四等奖 | 690注       | 3,000元     | 2,070,000元   |
| 五等奖 | 18,170注    | 300元       | 5,451,000元   |
| 六等奖 | 24,042注    | 200元       | 4,808,400元   |
| 七等奖 | 32,452注    | 100元       | 3,245,200元   |
| 八等奖 | 760,440注   | 15元        | 11,406,600元  |
| 九等奖 | 7,890,537注 | 5元         | 39,452,785元  |
| 合计  | ---        | ---        | 119,888,974元 |

本期一等奖出自:吉林(基本1注)、江苏(基本1注、追加1注)、浙江(基本1注)、河南(基本1注)、804,095,086.65元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2021年2月22日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

### 公益广告

# 无“碍”更有爱

## “i丽水”邀您共建美好家园



市委改革办 宣  
市大数据局 宣