

生活短笛：简、静、净

人活在世上,大凡都十分注重健康养生,特别是中老年朋友,言谈中如何才能健康长寿更是成了题中之义。

中老年朋友要想健康长寿,办法固然很多,这里笔者想着重说说简、静、净三方面对于健康长寿的意义与作用。

简,顾名思义乃简单朴素的意思。简言之,我们的生活越简单越好,用句时髦的话那就是“低碳生活”。粗茶淡饭,青菜萝卜,习以为常;一年四季,穿戴合身舒适就行;出门办事,安步当车,轻装上阵,有利身心健康,何乐而不为?俗话说,良田千顷不过一日三餐,广厦万间只睡卧榻三尺。人终其一生,需要的都不过如此!可不是,官员出巡,若是能简单轻松,那百姓定然拍手称道。

日常生活中,遇到不称心如意的事十有八九。一事当前,切不可头脑发热,心烦意乱,浮躁不安。需要的是冷静,心平气和地对待事态的发生、发展,保持一种办法总比困难多的积极心态。静以修身,非宁静无以致远,无非都说明静的重要。

相传,古时候有位国王不慎丢失了一只贵重手表,心疼不已。宫廷中人来人往,众人到处寻找也没找到。国王一怒之下,下令卫士将满庭人士关闭起来。就在那令人惶恐不安之际,一个小孩站出来,恭敬地对国王说:陛下息怒,请先把他们放了。手表

我就给你寻找出来。国王将信将疑,巴不得早点找到手表,也就释放了所有关闭的人。宫廷内顿时鸦雀无声,万籁俱寂。聪明的小孩,屏息静气地匍匐在宫廷地上,聚精会神地听着周围的动静。满宫廷的人都被小孩的举动惊讶得目瞪口呆。

时过不久,小孩听到了“嘀嗒,嘀嗒”的声音。好哇,手表终于找到了!当小孩将手表双手送到国王手上时,国王不禁兴奋地从皇位上站起来,一把将小孩抱到膝盖上,连声说,真是神童!真是神童!

山重水复疑无路,柳暗花明又一村。静,是一种修养,一种品德。静,给人以机会,给人以智慧,给人以力量!

净,干净利索。一个人,要想健康长寿,从外表到内心都应该是清清爽爽、干干净净的。你一站出来,就让人感到你的精神、年轻与阳光!

毋庸讳言,时下确实也有的人,外表衣冠楚楚,风度非凡,信口开河,说什么廉洁奉公,然而内心却利欲熏心,贪婪无耻。有的身居要职,竟昧着良心干着危害群众利益的勾当而锒铛入狱。什么健康长寿都成了黄粱美梦!

一日三省我身。让我们做一个从外表到内心都干净、无瑕,表里如一的巨人。
(松阳 纪秋光)

中国体育彩票排列3(浙江省)第21317期开奖公告信息			
开奖日期 2021年11月27日			
本期全国销售金额 26,852,462元			
本省(区、市)销售金额 2,256,566元			
本期开奖号码 :355			
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	9,721注	992注	1,040元
组选3	10,354注	691注	346元
组选6	0注	0注	173元
25,574,516.56元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年1月26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7星彩第21136期开奖公告			
开奖日期 2021年11月26日			
本期全国销售金额 1,162,512元			
本期开奖号码 :92295			
本期中奖情况			
等级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	1注	5,000,000元	5,000,000元
二等奖	9注	60,862元	547,758元
三等奖	54注	3,000元	162,000元
四等奖	1,870注	500元	935,000元
五等奖	28,517注	30元	855,510元
六等奖	1,128,932注	5元	5,644,660元
合计	1,159,383注	---	13,144,928元
267,823,046.95元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年1月25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21136期开奖公告信息			
开奖日期 2021年11月27日			
本期全国销售金额 327,760,276元			
本期开奖号码 :08 12 09 06 05			
本期中奖情况			
等级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	2注	10,000,000元	20,000,000元
二等奖	203注	60,673元	12,316,619元
三等奖	84注	48,538元	4,077,192元
四等奖	611注	10,000元	6,110,000元
五等奖	1,115注	3,000元	3,345,000元
六等奖	24,997注	300元	7,499,100元
七等奖	26,299注	200元	5,259,800元
八等奖	69,770注	100元	6,977,000元
九等奖	880,503注	15元	13,207,545元
合计	---	---	130,481,016元
本期一等奖注数:0注(基本1注,追加13注,特别(未中)1注); 本期二等奖注数:13注(基本13注,特别(未中)0注); 本期三等奖注数:84注(基本84注,特别(未中)0注); 本期四等奖注数:611注(基本611注,特别(未中)0注); 本期五等奖注数:1,115注(基本1,115注,特别(未中)0注); 本期六等奖注数:24,997注(基本24,997注,特别(未中)0注); 本期七等奖注数:26,299注(基本26,299注,特别(未中)0注); 本期八等奖注数:69,770注(基本69,770注,特别(未中)0注); 本期九等奖注数:880,503注(基本880,503注,特别(未中)0注); 本期信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票浙江省6+1第21137期开奖公告信息			
开奖日期 2021年11月28日			
本期销售金额 964,568元			
正选号码 特别号码			
本期开奖号码 :804661 0			
本期中奖情况			
等级	本地中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
特等奖	0注	---	---
一等奖	0注	---	---
二等奖	11注	6,075元	66,825元
三等奖	73注	300元	21,900元
四等奖	1,304注	20元	26,080元
五等奖	18,102注	5元	90,510元
7,673,387.42元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年1月27日。逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

为什么醒来就落枕了?



李先生晨起时颈后部、上背部酸痛,颈项活动不利索,不能自由旋转,不能忍受疼痛,来医院康复科就诊。李先生讲述他工作压力大,经常熬夜和低头玩手机,就诊前一晚加班很晚后洗头,没等头发干就钻进被窝睡觉,早晨醒来就出现上述症状。检查时颈部肌肉有触痛,浅层肌肉有痉挛、僵硬,触之有条索感。经市第二医院医生一番诊断后,确定李先生患上了人们常说的“落枕”,落枕是因颈部肌肉异常的收缩或痉挛引起。为什么会产生落枕?落枕以后怎么办?

良,即可引发本病。

落枕后怎么办

热敷 采用热水袋、电热手炉、热毛巾及红外线灯照射颈部均可起到止痛作用,若时间充裕可选择洗热水澡,尤其在颈部患处用热水反复冲洗,边洗边用手按摩颈部,效果更佳。

醋敷 取食醋100g,加热至不烫手为宜,然后用纱布蘸热醋在颈背痛处热敷,可用两块纱布轮换进行,痛处保持湿热感,同时活动颈部,每次20分钟,每天2~3次,2天内即可缓解疼痛。

按摩落枕穴 落枕穴又称外劳宫,在手背侧、中指和食指之间,指掌关节后一点的地方。该穴是治疗落枕的特效经验用穴,可以左右手交替自我按摩。以大拇指揉按穴位,此时头用力前伸,在前下方缓缓缩下头,使下颌向胸骨上窝靠近,颈部肌肉保持松弛,然后将头缓慢地轻轻左右转动,幅度由小逐渐加大,并将颈部逐渐伸直直到正常位置,转动时以基本不出现疼痛的最大幅度为限。也可按摩颈部局部疼痛位置,注意动作应轻柔,不宜过重,最好由专业康复医生帮助进行如上操作。

(通讯员 李俊豪)

发生落枕的主要原因

- 1、肌肉扭伤 如夜间睡眠姿势不良,头颈长时间处于过度偏转的位置,或因睡眠时枕头不合适,枕头过高、过低或过硬,使头颈处于过伸或过屈状态,均可引起颈部一侧肌肉紧张,时间较长即可发生软组织充血、水肿、痉挛,局部产生疼痛不适感、动作明显受限等。
- 2、感受风寒 如盛夏贪凉,睡眠时受寒使颈背部气血凝滞,以致僵硬疼痛,动作不利,转头受限。
- 3、颈部外伤 颈部发生外伤可导致肌肉保护性功能下降以及关节扭挫,再加上睡眠时颈部姿势不良,也可导致落枕。
- 4、既往疼痛 平时就有颈椎病等病史,稍感风寒或睡姿不

中国体育彩票排列3(浙江省)第21317期开奖公告信息			
开奖日期 2021年11月27日			
本期全国销售金额 26,852,462元			
本省(区、市)销售金额 2,256,566元			
本期开奖号码 :355			
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	9,721注	992注	1,040元
组选3	10,354注	691注	346元
组选6	0注	0注	173元
25,574,516.56元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年1月26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21317期开奖公告信息			
开奖日期 2021年11月27日			
本期全国销售金额 14,281,726元			
本期开奖号码 :35532			
本期中奖情况			
等级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	60注	100,000元	6,000,000元
合计	60注	---	6,000,000元
908,744,998.06元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年1月26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21317期开奖公告信息			
开奖日期 2021年11月27日			
本期销售金额 :154,644元			
本期开奖号码 :07 17 18 19 20			
本期出球顺序 :19 18 17 20 07			
本期中奖情况			
等级	本地中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	13注	1,734元	22,542元
二等奖	541注	50元	27,050元
三等奖	5,235注	5元	26,175元
0.00元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年1月26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21318期开奖公告信息			
开奖日期 2021年11月28日			
本期销售金额 :149,958元			
本期开奖号码 :02 06 07 17 20			
本期出球顺序 :20 17 07 02 06			
本期中奖情况			
等级	本地中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	5注	6,438元	32,190元
二等奖	345注	50元	17,250元
三等奖	4,807注	5元	24,035元
0.00元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年1月27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21318期开奖公告信息			
开奖日期 2021年11月28日			
本期全国销售金额 :14,357,250元			
本期开奖号码 :73159			
本期中奖情况			
等级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	185注	100,000元	18,500,000元
合计	185注	---	18,500,000元
297,280,050.56元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年1月27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7星彩第21136期开奖公告			
开奖日期 2021年11月26日			
本期全国销售金额 2,256,566元			
本期开奖号码 :355			
本期中奖情况			
等级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	1注	5,000,000元	5,000,000元
二等奖	9注	60,862元	547,758元
三等奖	54注	3,000元	162,000元
四等奖	1,870注	500元	935,000元
五等奖	28,517注	30元	855,510元
六等奖	1,128,932注	5元	5,644,660元
合计	1,159,383注	---	13,144,928元
267,823,046.95元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年1月25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6+1第21136期开奖公告信息			
开奖日期 2021年11月26日			
本期销售金额 964,568元			
正选号码 特别号码			
本期开奖号码 :804661 0			
本期中奖情况			
等级	本地中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
特等奖	0注	---	---
一等奖	2注	10,000元	20,000元
二等奖	3注	25,761元	77,283元
三等奖	145注	300元	43,500元
四等奖	1,688注	20元	33,760元
五等奖	21,191注	5元	105,955元
7,406,068.76元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年1月25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21316期开奖公告信息			
开奖日期 2021年11月26日			
本期销售金额 258,886元			
本期开奖号码 :02 05 07 08 17			
本期出球顺序 :17 02 08 05 07			
本期中奖情况			
等级	本地中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	5注	17,504元	87,520元
二等奖	822注	50元	41,100元
三等奖	10,469注	5元	52,345元
0.00元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年1月25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21316期开奖公告信息			
开奖日期 2021年11月26日			
本期全国销售金额 2,256,566元			
本期开奖号码 :688			
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	5,222注	455注	1,040元
组选3	6,993注	461注	346元
组选6	0注	0注	173元
25,671,868.24元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年1月25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21316期开奖公告信息			
开奖日期 2021年11月26日			
本期全国销售金额 :16,582,244元			
本期开奖号码 :68801			
本期中奖情况			
等级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	19注	100,000元	1,900,000元
合计	19注	---	1,900,000元
307,746,952.32元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年1月25日。逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			