

规律作息 适度养生 健康快乐

阅读提示

任何特例都推不出科学的结论。大量事实证明 ,人的身体必须善待 ,否则 ,迟早都将为自己的恣意妄为而买单 ;只是到那时再后悔 ,恐怕已为时晚矣。

坚持了数十年的适度养生 ,让我深感欣慰的 ,除了 三血 均为正常之外 ,还有两个 基本上 :每晚睡觉 ,基本上一夜睡到天亮 ;每次梳头 ,基本上没有头发掉下。在接受浙江省电视台专访时 ,我阐述了许多具体做法和体会 ,比如早晨的 床上八段锦 ,起于 劳宫 ,止于 涌泉 等等 ,全都围绕着 善待身体 ,规律作息 展开。反观现实 ,有些人毫无定时进餐、睡眠的概念 ,甚至常常暴食、酗酒或不吃早餐 ,精力充沛时 ,半夜三更不睡觉 ,神情疲惫时 ,吃过晚饭就躺床。请想一想 ,人的身体 ,怎经得起如此这般的反复折腾与戕害？

涵养深、素质高的人 ,他们心目中的 顺其自然 ,指的是 道法自然 ,天人合一 ,是 日出而作 ,日入而息 ,而懒惰无知者却把 顺其自然 解读为不讲任何规律 ,不受任何约束 ,一切放任自流。后者常常还会举出若干违背常规却仍然健康的特例 ,说什么 养生、健身毫无必要 云云。请记住 ,任何特例都推不出科学的结论。大量事实证明 ,人的身体必须善待 ,否则 ,迟早都将为自己的恣意妄为而买单 ;只是到那时再后悔 ,恐怕已为时晚矣。

每天上午 ,我都会去留槎洲公园或市郊九姑山走路 ,健身 ,总共约需一个小时。曾经有人问我：你每天都去 ,累不累？这么多年 ,你是怎么坚持下来的？我说：稍微有点累 ,但不是太累。若一点都不累 ,得不到锻炼 ;太累了 ,则有伤身体。至于说到如何才能坚持得住 ,我笑而不答。置身于风景如此幽美的天然氧吧 ,五脏六腑全都得到滋润和清洗 ;我是来此享受的 ,早已如同刷牙、洗脸一样 ,成了生活中不可或缺的组成部分 ,何来 坚持 一说？

从不间断地进行适度养生 ,确实是一件十分惬意的乐事。当你在公园、近郊或河边栈道 ,一

边走路 ,一边呼吸着含量丰厚的负氧离子 ,你就是在投资健康！因为这不仅仅有利于你腿脚的骨骼和肌肉 ,而且还能使你的大脑、颈椎、脊椎、心肺、腰肾、肠胃等器官 ,全都得到锻炼！更为重要的是 ,在幽美宜人的环境中 ,根据自己的身体状况量力走路 ,你的心情会非常愉悦 ,而这种愉悦对健康所产生的功效 ,是任何药物和补品都不能替代的！

曾在电视上看到一位 106 岁的老奶奶 ,行动自如 ,还能穿针引线。她在接受采访时说：我真的没有什么长寿秘诀 ,一年又一年 ,不知不觉就活到了这把年纪！她的左邻右舍告诉记者：老奶奶平时喜欢走东家 ,串西家 ,而且身上总带着把小梳子 ,时不时会拿出来梳梳头。我不知道常梳头有何好处 ,但照她那样 ,早晚各梳头数十下已有 20 余年。刚开始时 ,每次都会掉下一些头发 ,现在已基本没有头发掉下来了。我一贯主张养生要简单 ,你若赞同 ,不妨一试。

偶尔在网络上看到某些年轻人在大谈养生 ,总觉得很滑稽。最为奇葩的是 ,在一档相亲节目中 ,一位二十刚出头的男青年 ,竟然说自己完全有把握活过 120 岁。在我看来 ,谈养生也好 ,道长寿也罢 ,仅仅记住几条理论或秘诀是极不靠谱的 ,必须经过长期的实践、总结和调整 ,方能收到效果。我也常听养生讲座 ,以取人之长 ,补己之短。在我印象中 ,著名呼吸病专家、86 岁的钟南山 ,著名心血管专家、83 岁的洪昭光 ,原卫生部副部长、75 岁的王陇德 ,这三位是讲得最好的。他们的共同之处是 ,全都讲究规律作息 ,全都提倡适度养生。你若想拥有健康、快乐的晚年 ,可以通过 百度 点开看看 ,听听 ,相信你一定会有满意的收获！

（龙泉 徐龙年 79 岁）

我们的节日 端午



端 午

蒲剑驱邪艾叶香 ,
龙舟竞渡又端阳。
汨罗涛涌灵均恨 ,
泽畔歌悲国土殇。
贞节冰心堪继世 ,
离骚正气永留芳。
怅望荆楚遥凭吊 ,
流水行云寄意长。

浪淘沙 端午龙舟赛

瓯水浪滔滔 ,鼓乐喧嚣。
旌旗棹影鬼神骄。彪悍健儿挥铁臂 ,
竞夺龙标。

协力踏江潮 ,驾驭狂飙。
临流似箭纵兰桡。两岸欢声天地动 ,
谁领风骚？
（市区 傅祖民 73 岁）

壬寅端午

热闹端阳民众喜 ,
翻腾锅里粽粬香。
菖蒲挂壁招清福 ,
艾叶迎门庆吉祥。
屈子忠魂千代颂 ,
离骚诗句万年扬。
龙舟竞胜呈精彩 ,
美酒连杯醉故乡。

（松阳 杨向明 66 岁）

中国体育彩票浙江省6+1第22061期开奖公告信息			
开奖日期 2022年5月31日			
本期销售金额 930,222元			
正选号码		特别号码	
本期开奖号码 :374609		3	
本期中奖情况			
奖级	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	6,821元	
三等奖	105注	300元	
四等奖	1,450注	20元	
五等奖	17,670注	5元	
20,953,182.47元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为2022年8月1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22141期开奖公告信息		
开奖日期 2022年5月31日		
本期销售金额 :170,432元		
本期开奖号码 :01 02 03 05 19		
本期出球顺序 :19 01 02 05 03		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	6注	6,072元
二等奖	405注	50元
三等奖	5,365注	5元
0.00元奖金滚入下期奖池。		
本期兑奖截止日为2022年8月1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22061期开奖公告信息			
开奖日期 2022年5月31日			
本期全国销售金额 :16,060,702元			
本期开奖号码 :656541+13			
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	0注	---	0元
二等奖	14注	35,182元	492,548元
三等奖	21注	3000元	63,000元
四等奖	919注	500元	459,500元
五等奖	14,931注	30元	447,930元
六等奖	394,748注	5元	1,973,740元
合计	410,633注	---	3,436,718元
250,276,295.08元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为2022年8月1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22141期开奖公告信息			
开奖日期 2022年5月31日			
本期全国销售金额 39,587,316元			
本省(区、市)销售金额 2,781,920元			
本期开奖号码 :755			
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	9,360注	936注	1,040元
组选3	14,086注	1,005注	346元
组选6	0注	0注	173元
30,654,771.12元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为2022年8月1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22141期开奖公告信息			
开奖日期 2022年5月31日			
本期全国销售金额 :14,754,672元			
本期开奖号码 :75581			
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	47注	100,000元	4,700,000元
合计	47注		4,700,000元
457,197,139.92元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为2022年8月1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

讲究饮水卫生 每天适量饮水



生活饮用水受污染可以传播肠道传染病等疾病，还可能引起中毒。保护健康，要注意生活饮用水安全。

保障生活饮用水安全卫生，首先要保护好饮用水源。提倡使用自来水。受污染水源必须净化或消毒处理后，才能用做生活饮用水。

在温和气候条件下，轻体力活动的成年人每日最少饮水1200~1500毫升，在高温或强体力劳动的条件下，应适当增加。要主动饮水，不要等口渴了再喝水。饮水最好选择白开水，不喝或少喝含糖饮料。

丽水日报社 宣