

掬自岁月长河的浪花

阅读提示

岁月悠悠,川流不息,年将八旬,感慨良多。抚今追昔,说不尽社会的千般好,道不完祖国的万般媚!在岁月长河的岸边,我随手掬几朵小浪花,与广大读者分享。

有人问我,你被丽水市关工委评选为“最美五老”,被浙江省委老干部局认定为“养生、写作达人”,相关事迹又被中共中央宣传部“学习强国”专栏选中,向全国推介,对此有何感想?我说当然高兴!但转而一想,荣誉乃外部符号而已。作为一个年且八旬的老人,我感到更加欣慰的是两个“三”:一是血压、血糖、血脂均为正常;二是三个“基本上”:每晚睡觉基本上一夜到天亮,早晚梳头基本上不掉头发,一年四季基本上不感冒。我知道,这两个“三”,全是数十年来从不间断进行适度养生所得到的馈赠,我将继续坚持,并希望有更多的人,尽快加入到适度养生的行列里来。

自古以来,凡奢求长生不老者,全都是傻瓜蛋!因为他们不懂得生命运行的基本常识,往往导致事与愿违。而祈盼长寿,则是几乎所有人的美好愿望和远期目标。在我看来,人们更应注重生命进程的近期目标,那就是充实、快乐、健康地过好当下的每一天!我心目中的充实,指不但要多做有利于自己身心愉悦的事,还要尽己所能地多做有利于他人身心愉悦的事。这样,每一天都在了无遗憾的快乐中度过;日复一日,年复一年,健康和长寿庶几将与我们结伴前行矣。

为什么有些人既有地位,又有财富,还老是抱怨不幸福;而有些人的地位、财富都平常普通,却天天笑口常开?其实道理很简单:快乐和幸福,与地位、财富并不完全成正比!心理学家告诉我们,幸福指数的高低,有个简单的计算公式:你的现状除以你的期望值。期望值越高,分母越大,幸福指数就越低。这个公式同样适用于精神层面,倘能常常发现、创造、收获日常生活中的各种欣喜,则分子变大,幸福指数就会随之提高。

人生不如意事十有八九,而不如意事又常与烦恼紧密相连。有了烦恼,当然可以通过师长或挚友帮忙舒缓,但真正能让你解除烦恼的,还得靠你自己!须知,你的主要敌人是你自己,你的主要贵人也是你自己!仅以戒烟难为例:别人劝你戒,往往收效甚微;而当你自己深刻认识到非戒不可时,则常常能立马见效!又如,临睡前别把手机带入卧房,起初觉得很难做到,但坚持了一段时间之后,你将惊喜地发现好处确实太多,于是就再也不会把手机带入卧房了。

一场高级别的足球赛踢下来,每个队员几乎都会摔倒好几次;摔倒了,爬起来,继续踢,继续跑。啊,年轻真好!然而,老年人可是一次也不能摔倒的,因为我们全都患有不同程度的骨质疏松。骨质疏松当然是由体内缺钙造成的。根据我的认知和多年实践,要使钙元素流失得少些,慢些,最好的办法是多在和煦的阳光下适量运动,其次是常吃虾皮,再次是吃豆制品,喝骨头汤等。

《孙子》云:“置之死地而后生。”楚汉争霸时,韩信灵活运用,破釜沉舟,大获全胜;魏蜀交兵时,马谡生搬教条,屯军山顶,痛失街亭。由此看来,我们学习任何知识和理论,都应具体问题具体分析,活学活用,力求取其精髓,推陈出新。在这方面,我觉得要多多效仿春蚕和蜜蜂:“蚕食桑而所吐者丝,非桑也;蜂采花而所酿者蜜,非花也。”(见清代著名作家袁枚的《随园诗话》)只有这样,方能古为今用,洋为中用,他为我用,学用结合,收到良效!

(龙泉 徐龙年 79岁)

中国体育彩票排列3(浙江省)第22346期开奖公告信息			
开奖日期:2022年12月26日			
本期全国销售金额:39,009,688元,本省(市、区)销售金额:2,887,816元			
本期开奖号码:538			
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	22,302注	1,871注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	48,484注	3,188注	173元
16,699,769.16元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为2023年2月24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22346期开奖公告信息		
开奖日期:2022年12月26日		
本期销售金额:120,404元		
本期开奖号码:01 03 04 05 09		
本期出球顺序:04 01 09 03 05		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	2注	11,341元
二等奖	354注	50元
三等奖	3,723注	5元
0.00元奖金滚入下期奖池。		
本期兑奖截止日为2023年2月24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22148期开奖公告信息						
开奖日期:2022年12月26日 本期全国销售金额:222,561,477元 本期使用第2套摇奖球						
本期出球顺序:		06	26	27	05	04 07 12
本期开奖号码:		04	05	06	26	27 07 12
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	6注	8,092,788元	48,556,728元		
	追加	3注	6,474,230元	19,422,690元		
二等奖	基本	138注	55,924元	7,717,512元		
	追加	83注	44,739元	3,713,337元		
三等奖		165注	10,000元	1,650,000元		
四等奖		753注	3,000元	2,259,000元		
五等奖		14,291注	300元	4,287,300元		
六等奖		23,459注	200元	4,691,800元		
七等奖		29,715注	100元	2,971,500元		
八等奖		654,099注	15元	9,811,485元		
九等奖		6,285,039注	5元	31,425,195元		
合计		==	==	136,506,547元		
本期一等奖出自:河北(基本1注 追加1注)、江苏(基本2注 追加1注)、浙江(基本1注)、安徽(基本1注 追加1注)、四川(基本1注)。1,098,940,648.32元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2023年2月24日,逾期作弃奖处理。本信息仅供参考以公证数据为准。						

中国体育彩票排列5第22346期开奖公告信息			
开奖日期:2022年12月26日			
本期全国销售金额:14,972,294元			
本期开奖号码:53890			
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	74注	100,000元	7,400,000元
合计	74注	...	7,400,000元
265,054,727.26元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为2023年2月24日,逾期作弃奖处理。			
本信息若有误以公证数据为准。			

弘扬革命精神 德耀文明丽水

丽水市道德模范、身边好人、最美人物事迹展示

浙江好人2020年



吴永民 | 青田县仁庄镇仁庄村村民

抗疫最前线，轮椅上的山村“守门人”。

主要事迹:

新冠肺炎疫情防控期间，身体一级残疾的吴永民主动请缨，坐着轮椅替大家驻守村口。早上6点天还蒙蒙亮，他就戴好红袖章从家出发前往村口，一守就是8个小时。此外，他还会带着喇叭在村里走街串巷，劝导村民少聚集、少扎堆，室内勤通风，出门戴口罩。身残志坚的他用自己的方式为全村人民支起安全防护网。