

读报,让老年人延年益寿

阅读提示

通过读报,可以加强自我修养,使思想有寄托,精神生活得以充实,能老有所学,学有所得,得有所用,达到健康长寿的目的。

近日,在晚报已退休的资深编辑吴雪梅的朋友圈上,看到一条令人动心的视频,很美,很有深意。视频上的老人93岁,家住市区白云小区,名叫易建树。他由于年高,视力自然差一点,戴上老花眼镜也看不清晚报“桑榆”上的文章,于是就备了一只放大镜,透过右手拿的放大镜,入神地、津津有味地看着左手晚报上“桑榆”文章,似有陶醉之态势。

易建联老人酷爱报纸,打动了吴编的心,给易建树老人作了赞扬:“作为晚报人,我真的被触动了。我曾经编辑过他写的稿件,方格纸上的文字,写得工工整整的。祝福他老人家健康长寿。”

其实,看了老人认真看报的情景,谁都会被“触动”,我也是。

易建树老人坚持爱看晚报的兴趣爱好,丰富了晚年生活,增添了生活内容,调节了情绪,陶冶了情趣,定会健康长寿。他做得对,值得点赞。

易建树老人克服视力弱的困难,坚持看报,说明晚报“桑榆”办得好,办到老人们心坎里去了。“桑榆”是老人写老人读为对象的版面,它贴近老人生活的方方面面,才具有那么大的魅力,吸引老人的眼球。两眼看不清报上的文字,请老花眼镜帮助,在还看不清的情况下,搬来“救兵“,用放大镜帮忙去看文字,有着不看清决不收兵之意志,易建树老人对晚报喜爱的版面真是情有独钟。

退休老人,离开工作岗位,最易烦闷。解决之法,首推学习。唐代名医孙思邈在《退居养性》中说得明白:闷者何以遣之? 还须蓄以百卷书……闷来阅之,殊胜闷。

报纸有巨大的吸引力和感染力。只要亲近它接触它,烦闷自然烟消云散。

同时,通过读报,还可以加强自我修养,使思想有



了寄托,精神生活得以充实,达到老有所学,学有所得,得有所用,达到健康长寿的目的。

报纸是人们的精神朋友,尤其是适合老人阅读的报纸,更有吸引人的魅力。愿老人们订几份适合自己的报纸来读读吧!

当然,退休老人坚持或培养兴趣爱好,不仅仅局限于读报,还可选择旅游、写诗作画、钓鱼、唱歌跳舞等等。只不过各自对身心影响的侧重点不同,有的侧重修身健体,有的侧重怡情养性,但都能取得异曲同工之妙。我们可以根据自己的实际情况选择之,陶醉其中,在快乐中延年益寿。

(青田 吴昭立 85岁)

中国体育彩票超级大乐透第22149期开奖公告信息				
开奖日期:2022年12月28日 本期全国销售金额:227,616,427元 本期中奖注数:15注				
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计	
一等奖	7注	8,559,676元	59,917,732元	
二等奖	2注	6,847,740元	13,695,480元	
三等奖	46注	220,095元	10,124,370元	
四等奖	19注	176,076元	3,345,444元	
五等奖	340注	10,000元	3,400,000元	
六等奖	508注	3,000元	1,524,000元	
七等奖	8,790注	300元	2,637,000元	
八等奖	19,984注	200元	3,996,800元	
九等奖	22,622注	100元	2,262,200元	
合计	537,433注	15元	8,061,495元	
合计	5,625,927注	5元	28,129,635元	
合计	---	---	137,094,156元	

中国体育彩票排列3(浙江省)第22348期开奖公告信息			
开奖日期:2022年12月28日 本期全国销售金额:40,056,876元 本期开奖号码:739			
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	14,156注	2,333注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	49,985注	2,747注	173元

本期兑奖截止日为2023年2月27日,逾期作弃奖处理。

本信息若有误以公证数据为准

中国体育彩票浙江省20选5第22348期开奖公告信息			
开奖日期:2022年12月28日 本期销售金额:123,306元 本期开奖号码:01 04 06 07 11			
本期中奖情况			
奖级	本地中奖注数	单注奖金	
一等奖	4注	6,044元	
二等奖	318注	50元	
三等奖	4,068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22348期开奖公告信息			
开奖日期:2022年12月28日 本期全国销售金额:15,164,070元 本期开奖号码:73946			
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	149注	100,000元	14,900,000元
合计	149注	---	14,900,000元

260,869,420.58元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2023年2月27日,逾期作弃奖处理。

本信息若有误以公证数据为准。



白云山赏冬景

氤氲山色舞轻纱,清露凝霜万树花。恍入仙宫迷乱眼,流连美景忘归家。

大雪

寒风凛冽鸟无踪,漫舞琼花覆百峰。坡上孩童酣战急,雪球飞绽笑声浓。

游缙云岩宕书房

千锤万凿历沧桑,绝壁云天岁月藏。最是书香能致远,潜心尽享好时光。

(市区 何建松 64岁)

经世感言

奥密克戎来势凶猛,中招者甚众;所幸绝大多数都已或正在由阳转阴,逐渐恢复正常。我每天戴着口罩,在森林公园和江边绿道走路一个小时,做六段功,打太极拳,既吸收了丰盈的氧气和负离子,又增强了自身的免疫力。我把此举称之为主动迎疫,积极防疫。实践证明,效果相当好!

(龙泉 徐龙年 79岁)

公益广告

健康中国梦

(运)(动)(让)(生)(活)(更)(美)(好)

丽水日报社 宣