

老有所养, 老有所乐

——记老年服务中心老人的生活



走进老年服务中心,迎面看到一张方桌,几位老人正在那里打牌,他们身后是满眼的绿色植物和铺着鹅卵石的小道。微风轻轻吹过,给这仲夏的午后带来丝丝清爽,老人们悠闲自在的身影让人心中自然而然地浮现出“老有所养,老有所乐”这句话。

记者和这些老年人攀谈起来,聊起他们的生活,老人们个个侃侃而谈。

孙光武老人今年95岁,是住在老年服务中心里的年龄最大的一位,他平时喜欢读书、看报。他告诉记者,老年服务中心有活动中心、外面的阅览室里《滕州日报》、《齐鲁晚报》、《中国老年报》、《中国健康报》等。每天早上5点半起床后,他先要到院子里散散步,吃过早饭后到阅览室看报纸,生活得很舒适。谈到养生之道,老人说,规律的生活是最主要的。谈起读书学习,董道现老人拿出一张记录着与孙老交流经验的纸条,上边写道:“学习要按照自然规律,不仅增加了知识,还提高了精神面貌和价值观念。”董老称赞孙老每天坚持学习真是“老年拉车不松套”!

朱恒德老人今年85岁,是第一位人住老年服务中心的老人,他喜欢养花,房间的阳台上摆满了各色花草。老人一边给花浇水,一边向记者介绍养花的诀窍,不时发出爽朗的笑声,用精神矍铄来形容他一点也不为过。他告诉记者,喜欢住在老年服务中心是因为这里干净,有自己的生活空间,而且住宿条件也不错,吃饭又很方便,还有这么多老人做邻居,生活很惬意。据老人讲,虽然儿女更希望能近距离地照顾老人,但是他们尊重老人自己的选择,认为只要老人住着高兴就好。好在,儿女家离老年服务中心也不远,每天早晨,老人骑着车子到儿子家看看,中午再回来,还能顺便给老年服务中心的邻居们买个西瓜吃。

刘爱珍老人是位执教四十载的退休教师,她和朱恒德等老人带着记者参观了老年服务中心的健身房,按摩椅、跑步机等健身器材都很齐全,朱恒德老人如数家珍地向记者介绍这些健身器材,阳光透过窗子斜洒进来,映衬着老人们的笑脸,是那么的和谐。

□见习记者 李娜 李浩 摄影报道

老年人适量喝酒有益心脏健康

□唐凤碧



一种方法。人进入晚年,体内机能有所衰退,故百岁寿星大多选择度数较低的酒,这样既不伤身,又有利于健康。

“饮酒有时令,黄白分得清”。根据季节的变换喝酒,使不同的酒类在不同的季节发挥不同的作用,是百岁寿星科学饮酒的又一种方式。上海著名书法家、110岁的寿星苏局仙就十分注重这一点。苏老有在餐前饮酒的习惯,但与人不同的是,他在夏季饮啤酒,冬季饮白酒,春秋季节的则是黄酒,且均为一小盅。老人认为:夏天喝啤酒可通气、清凉、消暑;冬天喝白酒可舒筋、暖体、活血;而黄酒营养丰富,可补气养血,消化健胃,春秋皆宜。

补酒配佳肴,生活乐陶陶。随着生活质量的提高,一些寿星们还选择了饮用用人参酒、鹿茸酒、养神酒之类的补酒、药酒,作为他们养生益寿的一种有效方式。有的人把喝补酒作为自己养生之道的一个重要内容。有的老人在100岁以后,曾连续饮用用人参浸制的长寿酒,因此她腰不弯,背不驼,头发乌黑,很少有老年斑,怎么看也不像个百岁老人。有趣的是一些百岁寿星还将药酒外用,居然也取得了一定的效果。有的老人饮酒有度,自创一格:以可乐或其他饮料兑酒,使之闻闻有酒香,喝喝有甜味,这样既降低了酒精的含量,又过了“瘾”,可谓两全其美。

为什么“小酌”有利长寿?我国传统医学认为:“酒为水谷之气,味辛甘,性热,适量饮之有活血行气、驱风散寒之功效。”现代科学证明:适量、科学地饮酒,有利于人的健康长寿。一个健康老人饮少量低度优质酒,可御风寒,通脉络,提神解乏、促进消化;同时还可以减轻心理负担,预防心血管病,还能有效地调节和改善体内的生物化学代谢和神经传导,有利于身心健康。当然,小酌益其寿,暴饮伤其身。饮酒过量,或者嗜酒、酗酒,那就物极必反,不利于人的健康长寿。所谓“暴饮损寿”,这是养生者必须注意的。



齐鲁风采
山东省福利彩票发行中心
双色球
第2009073期
开奖日期:2009年6月26日
开奖地点:山东省福利彩票发行中心
头奖:1注
二奖:1注
三奖:1注
四奖:1注
五奖:1注
六奖:1注
七奖:1注
八奖:1注
九奖:1注
十奖:1注
十一奖:1注
十二奖:1注
十三奖:1注
十四奖:1注
十五奖:1注
十六奖:1注
十七奖:1注
十八奖:1注
十九奖:1注
二十奖:1注
二十一期:2 10 11 14 18 20
特别号:1 3 4 5 6 7 8 9
12 13 15 16 17 18 20 21
22 23 24 25 26 27 29 30
球数:15
开奖日期:2009年06月26日
地址:滕州胜利南路55317号

滕州彩民喜中七乐彩一等奖 15注

6月26日,滕州彩民再次创造中奖神话,在中国福利彩票七乐彩第2009073期开奖中,全国共中出17注一等奖,每注奖金为127955元,山东省中出16注,滕州一彩民采用自选胆拖倍投方式投注,独中

15注一等奖,连同其他奖项奖金共计233万余元。中奖投注站为滕州铁西宾馆投注站。

滕州市中奖的这位彩民采用七乐彩6拖24胆拖投注方式购买,并投注15倍,投入资金720元。此次

投注共中得一等奖15注,喜获奖金1919325元;另外,他还中得了当期15注二等奖、330注三等奖,共计奖金2336280元!这是继6月11日滕州中得双色球572万元大奖以来的又一注大奖。

对K线的认识

我们把图形中的号码用线段连接起来叫走势图,这些移动的线段为彩民所说的K线图。K线移动具有很强的直观性,是图形转化为数字的重要方法。大量的图形是可以利用走势图显示出来。显然K线是彩民经常使用的分析方法。

对于K线分析,我们首先从整体的特点去研究。分析时可以把K线划分为3种形态,即K线有折返式的移动;有连续升降的移动;有平位重复的移动。

在所有的有线段连接的图表中都存在这3种移动。对这3种移动的分析是看图的重点,起着决定性的作用。这3种状态始终处于交替分布的状态。

K线三种移动的特点

K线平位重复移动的特点是间隔出现的,由于它的出现是非连续的,一般在判断上容易失误,但是它出现一次后就应加以警惕再次回补,由近期和值K线可以看到2009101期~2009102期为平位重复的移动。

3D 游戏选号小窍门

K线升、降移动的特点多为连续的,只要具有连续的特点即可在升、降的初始位进行排除和选择,如103期和值10为提升点,此时10以下的小和值都可以排除,而只考虑大于10的和值,其后在2009103期~2009105期转为提升的移动。

K线折返式移动的特点一般以连续状态偏多,其折返点是选择和排除的依据。并在2009106期~2009111期为折返式的移动。这3种状态都可以对和值进行选择和排除。

如何判定K线的移动

如何确定较易判定的K线呢?这里我们归纳出几种情况供彩民参考。

(1)K线移动至隔期号码上下位。如第111期的十位为隔期差1,较易判定的位置。

(2)K线的比例数,即移动的K线长短线在连续上升或下降时出现差值为1的特点,如第111期的个位。

(3)奖号有纵向对称性,有斜向对称性。纵向对称为上升后的回落至初始位或反向回到初始位,如十位的108期至110期回0;斜向对称称为等间隔的移动。

(4)K线的区域分布,一个时期K线可以在局部区域中形成集团分布,就可重点在此区域分析。

最不易判定的是不规则移动,以及重复的移动,必要时可以放弃难度较大的状态。

依我们的初步分析,各类图表中一般都存在较易判定的移动K线,要从整体的分析中把握K线的易、难,使所选的条件浮出。

3D 本周分析预测

(175期—181期)

一、形态关注:偶偶偶、偶奇偶;大大大、小大大

二、和值:11、12、14、15、17、21

三、六码组六复式关注:013679、014679

四、五码组六复式关注:23568、12457

五、四码组六复式关注:0369、0279

六、百位推荐:0653;十位推荐:8453;个位推荐:6482

七、本期直选30注:

- 549 547 546 541 540
- 548 543 529 527 526
- 521 520 528 523 429
- 427 426 421 420 428
- 423 542 976 108 103
- 183 083 557 558 553

八、精选5注:

- 549 548 557 558 553
- 友情提示:参考他人意见,相信自己判断,量力而行,理智玩彩。祝愿朋友们新的一周好运相伴!

龙泉彩票站 (37048140)

咨询电话:0632-5160007

3D 综合分析

(2009176—2009182期)

和值:14 16 19

和尾:4 6 9

跨度:3 5 8

六码组六:0 1 3 4 6

五码组六:0 3 4 6 9

四码组六:1 4 6 9

推荐:双单单 双双单

位选:百位:349

十位:1

个位:069

包星:4★★

★1★

★★9

彩市有风险,世事无绝对,本分析仅供参考!!

滕州剧院投注站

咨询电话:0632-5599201