

# Leisure 假日休闲报

星期五  
2019年1月4日

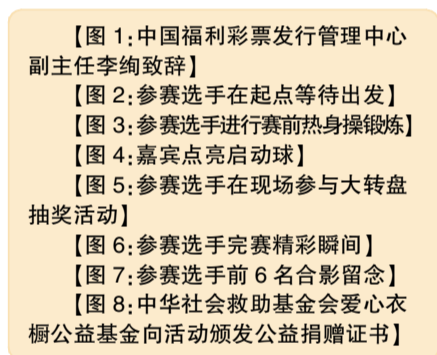
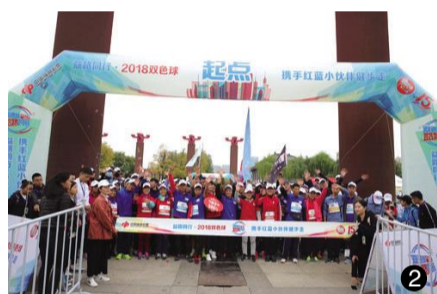
北京天气预报		
周五 01月04日	周六 01月05日	周日 01月06日
-6 ~ 2℃	-8 ~ 1℃	-7 ~ 3℃
晴	多云	多云
北风3-4级	东北风微风	西南风微风
优	优	良

## 齐聚千人爱心

# 双色球公益健步走活动圆满落幕

为庆祝双色球发行十五周年,由中国福利彩票发行管理中心主办的“益路同行·2018 双色球携手红蓝小伙伴健步走”活动暨双色球游戏上市销售十五周年系列活动启动仪式于2018年11月在陕西省西安市举办。中国福利彩票发行管理中心副主任董天夫、李绚,陕西省民政厅副巡视员朱圣根、陕西省福彩中心主任李哲宏等出席活动。

据介绍,本次活动是2018年双色球“益路同行”系列公益活动之一。活动延续之前“为爱而行”“梦想人行”公益健步走的活动形式,以进一步彰显双色球公益魅力,塑造福利彩票公益品牌形象,丰富双色球品牌内涵。



【图1:中国福利彩票发行管理中心副主任李绚致辞】  
【图2:参赛选手在起点等待出发】  
【图3:参赛选手进行赛前热身操锻炼】  
【图4:嘉宾点亮启动球】  
【图5:参赛选手在现场参与大转盘抽奖活动】  
【图6:参赛选手完赛精彩瞬间】  
【图7:参赛选手前6名合影留念】  
【图8:中华社会救助基金会爱心衣橱公益基金向活动颁发公益捐赠证书】

## 千人同行 同走健康公益路

9时10分,董天夫、李绚、朱圣根、李哲宏等共同点亮了启动球,宣告“益路同行·2018 双色球携手红蓝小伙伴健步走”活动暨福彩双色球15周年纪念活动正式开始。

在正式开始前,为了保证选手们的健康,健康教练带领所有参赛选手进行赛前热身操锻炼。热身结束,伴随着鸣笛声,近千名蓄势待发的参赛者从起点出发。队伍中既有活力四射的年轻小伙儿,也有精神矍铄的老人,尽管有着年龄上的差距,但大家互相追赶着步数,以脚步丈量着这片千年古都大地。

## 惊喜连连 活捉双色球“锦鲤”

当天,活动现场时不时地传来中奖者的欢呼声。原来,只要报名参加本次活动,便可免费获得当晚开奖的面值为10元的双色球彩票(一张4元蓝球复式票,一张6元胆拖票),以及多次现场抽奖机会,奖品种类更是多种多样。不仅如此,五彩缤纷的

面部彩绘、搞笑卖萌的巨型人偶、精美的背景板,让爱拍照的选手们在朋友圈晒不停。

为了能让让更多人有机会加入其中,活动还设置了线上参与入口,通过福彩运动小程序或福彩乐透APP即可参与。无论您是否身在西

## 不忘初心 双色球载爱同行

本次活动不仅是一次健身走活动,更是一次爱心活动。活动当天,参赛选手们线上捐赠的公益步数,将转化为公益能量,折算成公益捐款,通过中华社会救助基金会捐赠给“爱心衣橱”公益项目,为偏远、贫困地区的孩子定制防风防雨保暖透气

的新衣服,用爱心呵护孩子冷暖。用脚步为公益加温,你迈出的每一步,都意义非凡。

活动现场,中华社会救助基金会爱心衣橱公益基金秘书长乔颖向活动主办方颁发了公益捐赠证书,感谢活动对于公益事业的支持和贡献。每一张2元双色球彩票

安,只要为公益而走,与双色球“益”路同行,捐出你的步数,便有机会抽取手机等精美奖品。

中国福利彩票发行管理中心希望通过健步走这种健康积极的运动形式,更好地践行公益理念,让更多公众有机会参与到公益活动中。

含有0.72元的公益金,双色球游戏上市销售15年来累计销售5600多亿元,为国家筹集公益金超过2000亿元。展望未来,中国福利彩票将不忘初心,牢记使命,始终秉承“扶老、助残、救孤、济困”的发行宗旨,继续“益”路载爱同行,一起走进福彩公益新时代!

## 健康小常识

# 新年伊始防腰痛 好习惯必须养起

随着现代社会生活节奏加快、压力剧增以及生活习惯的改变,越来越多的人出现腰痛症状。不同姿势对腰椎造成不同压力,我们应避免长久保持对腰椎造成高压力的姿势,养成坐有坐姿、站有站姿、睡有睡姿的好习惯。

### 一、避免久坐,保持良好坐姿

有研究表明,人体在坐位弯腰时,椎间盘内的压力是最大的,在平卧位的时候,压力则最小,而坐位弯腰的姿势也正是我们在电脑前工作、上网、打游戏时经常保持的姿势。长期如此不良坐姿,易使椎间盘向后突出,引起腰腿痛。

现代工作狂们或者是游戏爱好者,都不得不整天面对电脑,这时我们应该保持一个良好的坐姿,不仅保护我们的腰,还保护颈胸肩等,推荐坐姿为上半身保持颈部直立,下巴微含,两肩自然下垂放松,上臂贴近身体,肘弯曲,最好能搭在扶手上,操作键盘或鼠标时,尽量使手腕保持水平姿势,下半身腰部挺直,可采用腰部垫枕,膝盖自然弯曲呈90度,双脚自然着地。

### 二、拒绝过软的沙发和床垫

坐在过软的沙发上,脊椎的受力不均衡,椎间盘所受不同方向的扭转压力,在起身时膝盖、背部受力很大,对腰部肌肉和椎间盘容易造成伤害,而诱发腰部疾病。

过软的床垫会让你的脊柱陷在床垫里,形成中央低、四边高的状态,造成脊椎不当的弯曲,这样增加了腰背部肌肉的张力,影响脊椎本身的生理曲线,导致致脊椎变形。反之,过硬的床垫会让身体很多部位落到实处,同样不利于腰椎的弧度,特别是一些消瘦的人,可能压迫神经或血管,造成肢体的麻木,甚至可能出现局部皮肤的青紫。过软和过硬的都不适宜普通人使用。

那什么才是适宜的床垫呢?床垫的软硬度应以平卧在床垫上时,床垫自然下陷能支撑脊椎生理曲度为最佳,同时要有一定弹性,在翻身时能接力为宜。

### 三、避免弯腰持重物

当我们弯腰持重物时,腰椎压力明显增大,并且很多人喜欢突然用力提或抬起重物,使得腰椎压力突然过大,或是腰部肌肉受损,这就是生活中不少人都有的“闪腰”经历。

特别提醒65岁以上的老年朋友要注意避免这个动作——弯腰取重物。推荐“三步走”取物法:第一步,先将身体向重物靠拢;第二步,下蹲后用双手把物品拿稳;第三步,慢慢起身把物品抬起来。

### 四、避免突受外力

突受外力易发腰扭伤,严重的腰扭伤可能直接引起腰椎间盘突出,而引起椎间盘突出症,出现剧烈的腰腿痛。而对于骨质疏松的老年人,突受外力可能导致脊柱压缩性骨折。因此我们活动时用力应该尽量缓和,避免突然用力或用力过度。

### 五、拒绝中段肥胖

中段肥胖意味着腰腹部重量增大,就像腰腹部缠了个沙袋,这些重量给腰椎、臀部、膝盖等额外增加了负担。因此适当的减重和锻炼是非常有必要的。