

# Holiday Leisure 假日休闲报

星期一  
2019年1月7日

北京天气预报		
周一 01月07日	周二 01月08日	周三 01月09日
-7 ~ 3°C	-6 ~ 1°C	-7 ~ 2°C
多云转晴 北风3-4级	晴转多云 北风3-4级	多云 西南风微风
优	优	良

## 2019“迎新年登高”健步行活动火热展开



1月2日,为贯彻落实党的十九大精神,广泛开展全民健身活动,以实际行动喜迎祖国“70周年华诞”,由临汾市福利彩票发行中心和山西省体育彩票管理中心临汾市中心联合开展的2019迎新年登高活动在临汾市滨河公园廉政广场举行。

活动由来自临汾市福利彩票发行中心、体育彩票中心的工作人员和广大站主100余人共同参加,

活动路线由廉政广场出发,经彩虹桥到汾河古韵广场。

沐浴着冬日的阳光,彩票站主们精神抖擞、意气风发,迈着矫健的步伐,享受运动带来的健康和快乐,用实际行动践行着彩票人的积极乐观、健康向上的精神面貌。集体运动既锻炼了身体,保持了身心愉悦,又提供了站主们沟通交流的机会,增强了团队协作精神。站主们纷纷表示,要以健康姿态、积极心态,迎接新挑战、在自己的销售岗位上做出新的成绩。

临汾市福利彩票发行中心始终坚持“扶老、助残、救孤、济困”的发行宗旨。新的一年,临汾市福彩中心将继续以建设“安全福彩、阳光福彩、责任福彩、规范福彩、和谐福彩”为引领,通过广泛宣传,进一步提高国家彩票的公信力、认知度,为临汾市的公益事业发展做出新的成绩。



### ●公益福彩

## 佛山顺德福彩连续三年助力特殊马拉松比赛

2018年11月17日,由佛山市顺德区福彩中心赞助的2018年“福彩特约·顺德区第七届特殊马拉松”鸣枪开跑。此活动报名的运动员达1144名(其中残疾人519名),参与的团体达41个,加上义工、家属等,总人数高达2000人。

2018年12月3日是“国际残疾人日”,佛山市顺德区为鼓励残疾人积极参与社会活动,倡导了“互助共融 跑出精彩”的理念,促进了残疾人身心健康,营造了残健共融的良好社会氛围,以此推进了残疾人事业进一步持续发展。

自2012年开始,佛山市顺德区已经连续六年举办全

区特殊马拉松活动,希望通过这种轻松的运动,搭建残健交流、互助的桥梁,鼓励残疾人走出家门参与社会活动,促进身心健康,同时提供鼓励社会各界与残障人士互助合作,普及互助、平等、尊重,营造残健共融的氛围。

往年马拉松活动一直沿用“3公里挑战赛”和“5公里共融赛”两种形式,今年在此基础上加入了“2公里轮椅挑战赛”,即肢体残疾选手需全程使用手动轮椅自助竞赛,此外还有公益慈善跑团、爱心企业跑团等,让区内更多不同领域的社区人士体验特殊马拉松的意义,实现残疾人融入社区平等参与活

动,倡导社会残健共融,体现社会和谐的精神。

“2公里轮椅挑战赛”首个穿过终点的是勒流人阿新,用时12分56秒。志愿者为他送上一枚奖牌,他小心翼翼地把它揣在怀里,笑得很开心,“我几乎每天都会划轮椅散步,两公里对我而言并不困难。很开心能够参加这次马拉松,它让我能够和健康人一起参加比赛,使我感受到了平等。我以后每年都会参加这个特殊马拉松比赛。平常我也会继续锻炼身体,希望在明年的比赛中能拿到更好的成绩。”

从2016年开始,佛山市顺德区福彩中心已经连续三年为

特殊马拉松提供赞助,近两年还组建福彩队伍参与比赛,今年更是无惧风雨地跟大家一起坚持完成赛事。一名顺德福彩队员连续两年参加这个活动,他表示:“很高兴能继续参加这类活动,既可以锻炼身体促进健康,也能为顺德公益事业做出自己的贡献,以后每年都会参加”。

佛山市顺德福彩一直秉承着弘扬“扶老、助残、救孤、济困”的发行宗旨,致力区内各样的公益活动,此次通过赞助参与顺德第七届特殊马拉松活动,向市民全面推广“公益、慈善、健康、快乐、创新”的福彩文化。

## “广西福彩助跑团”亮相南宁国际马拉松比赛

为庆祝广西壮族自治区成立60周年,纪念南宁市解放69周年,2018年12月2日上午,第13届南宁国际马拉松比赛暨南宁解放日长跑活动在南宁市民族广场开跑。广西福彩作为赞助商之一,组织了一支50人的“福

彩助跑团”,以集体名义报名参加了10公里组项目。

“福彩助跑团”由广西福彩中心主任杜波带队,中心员工报名组成。“念辉煌六十年,做最美福彩人”,是福彩助跑团本次参与口号。活动当天,队员们

统一身着带有福彩LOGO的服装,手持福彩旗帜,在赛道上组成了一道靓丽的风景线。

据了解,这是广西福彩首次以机构名义参与马拉松长跑活动。广西福彩一直倡导健康生活,奉献公益爱心。2018年,

广西福彩在6个地市开展了6场不同主题健步走活动,每站都以不同的节日作为节点主题,呼吁大家在走近福彩、参与公益的基础上,传播全民健身的理念,倡导绿色公益、健康公益和快乐公益。



### 健康小常识

## 冬季保暖 应避免这4个误区



#### 1、衣服穿得越多越好



其实冬季穿太多的衣服并不会产生热量,只是起到了一定的隔离功效,只能缓解外面空气和体表的温度差,从而让人们保存热量。衣服穿太多的话会抑制体温调节适应性,从而减弱了人们抵御寒冷的能力,在冬季穿适度的厚度即可,千万不能不太多。

#### 2、冬季把门窗关紧

有一部分的人为了能够保持稳定的温度,所以一直把门窗紧闭,其实这是一种错误的方法,因为我们在新陈代谢的过程中会产生大量的化学物质,空气中会含有丰富的灰尘、二氧化碳和微生物等,这样容易导致人们咳嗽感冒,所以应该经常性的开窗通风,保持室内的空气清新。

#### 3、戴上口罩就抵住寒气



一部分的人群在寒冷的冬季出门时会直接戴上口罩,

其实口罩的取暖效果并不是非常的好,同时也会降低免疫力,因为我们的鼻粘膜里面含有大量的海绵状血管网络以及血管,血液循环的速度非常快,能够快速升温吸入的空气,而且我们的鼻腔管道曲折,这样能够增加壁粘膜的面积,从而增强了加温。我们所吸入的冷空气主要是通过鼻腔管直接进入肺部,因为具有一定的加温功效,当戴上口罩的时候身体中呼出来的空气会直接在口罩上变成水,不仅会导致脸部觉得冷,同时也不利于口腔部位的健康。

#### 4、使用热水洗脸会更加暖和



一部分女性在早晨习惯使用热水来洗脸,在寒冷的刺激下我们脸部受到寒气,会让毛细血管以及汗腺处于收缩状态,遇到热水就会快速的扩张,热量散发之后就会恢复到低温状态。

### 温馨提示

冬季保暖避免走进以上4大误区,平时可以多吃一些动物的肝脏或者胡萝卜,因为里面含有大量的维生素A以及维生素C,能够增强身体的耐寒能力。