

北京天气预报		
周五 01月11日	周六 01月12日	周日 01月13日
-7-5℃	-5-6℃	-7-6℃
多云转晴	晴	晴转多云
西南风微风	西风微风	北风微风
轻度	轻度	良

第五届“福彩杯”老年好声音大赛圆满落幕

爱在福彩,唱出精彩。2018年12月8日下午,第五届“江苏福彩杯”老年好声音大赛的决赛暨颁奖仪式在南京圆满落幕。这场历时大半年、覆盖全江苏的老年歌唱大赛为江苏省1700多万老年人奉上了一场精彩艺术盛宴。

党的十九大报告明确指出,要积极应对人口老龄化,构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境,推进医养结合,加快老龄事业和产业发展。由江苏福彩创新发起打造,连续五年坚持资助举办的老年好声音舞台就是从物质赡养、到精神敬养、再到道义传承的精彩平台,在构建江苏养老、孝老、敬老的社会环境中贡献了一份独特的力量。



五年精心打磨 影响日益扩大

备受江苏省老年人瞩目的第五届江苏福彩杯老年好声音决赛现场气氛火爆,亲友团、老年声乐爱好者等数百名观众坐满了南京市人民大会堂,不少老年选手还拥有自己的“粉丝”啦啦队。

本次大赛的评委组由中央民族歌舞团男高音歌唱家、中国音乐家协会声乐协会理事蓝剑领衔。大赛决赛暨颁奖仪式还特别邀请了84岁的表演艺术家陶

玉玲。当陶玉玲唱起《没有共产党就没有新中国》时,全场激情大合唱。江苏省民歌大赛一等奖获得者、国家一级演员穆拉尔为大家演唱了《父亲的草原母亲的河》,博得了台下阵阵掌声。大赛在旋律悠扬的江苏福彩之歌——《爱在福彩》中圆满结束。

为老年人量身打造他们的专属舞台,是江苏福彩举办这项赛事的初衷。第五届老年好声音大赛自2018年4月启动以来,

吸引了江苏省4000多名老年选手报名参加。经过海选、初赛、复赛近9个月的激烈角逐,12名选手顺利进入决赛。最终,来自南京的1号选手施亚因以47.96分的好成绩摘得桂冠,江苏省民政厅党组成员、副厅长戚锡生为她颁奖。扬州的9号选手刘桂顺、11号选手郑杰,分别以47.53分和42.69分的成绩获得二等奖;扬州的5号选手魏修纵、泰州的8号选手杨洪建和南京的3号选

手汤菊生分获三等奖。本届大赛还特别设置了单项奖——最佳人气奖。该奖项由公众通过云媒体电视江苏老年官方微信公众平台进行投票,最终,南京市选手毛爱萍以11921票获选“最佳人气奖”。

南京市、镇江市、扬州市、泰州市、南通市、无锡市、徐州市及连云港等8个城市的福彩中心获得第五届“江苏福彩杯”老年好声音大赛组织奖。

以歌会友愉悦身心 圆梦舞台添彩夕阳

虽然在生活中,这些老年选手已经步入人生的夕阳时光,但走上舞台,他们每一个人都显得特别年轻、自信、精气神十足,焕发出青春的光彩。

比赛当天,从众多老年选手中脱颖而出进入决赛的12位选手精神抖擞地来到现场,化妆、换演出服、进行发声训练,以饱满的精神状态和飞扬

的激情参与了当天的决赛。本届选手将更多的表演形式带到了舞台上,倾情演绎了《白发亲娘》《草原之夜》《走过》《记住乡愁》《感谢你》等大家耳熟能详的美妙歌曲,为观众带来一场精彩纷呈的视听盛宴。

比赛中,台上台下许许多多的草根文艺爱好者,都对江苏福彩好声音的舞台表达了由衷的

感谢。初赛、复赛、复活赛、决赛,很多老人通过参加比赛,走出家门,广交朋友,愉悦身心,快乐他人。福彩好声音的大舞台,让更多老年人歌友凝聚到了一起,走上荧幕,唱出心声。

“走过春夏秋冬,走过风风雨雨,但那份热爱歌唱的初心不会改变。”管亚宁老人说。她年轻时忙着照顾家庭,照顾老

人,无暇顾及自己的爱好,退休后,便决定要好好歌唱,做一名生活的歌者。61岁的张凤祥老人退休后考入了南京市秦淮之声合唱团,他说歌唱让心态保持年轻。“老年人更需要精神营养,更需要走出家门,希望江苏福彩老年好声音大赛能一直办下去,给大家一个展示自己的平台。”

积极营造敬老氛围 彰显福彩公益担当

莫道桑榆晚,为霞尚满天。近几年,江苏不仅在物质保障方面为老年人提供了机构、居家、社区等养老服务,还在精神关爱方面率先出台政策,引导老年人广泛参与各项精神文化

活动。江苏省每年安排专项资金,用于奖励扶持老年精神关爱创新项目。

江苏省福彩中心创新打造福彩老年好声音舞台是实施老年人精神关爱行动的重要举措,

满足了一大批老年人精神文化追求,至今已连续开展5年,并将继续作为为老服务的品牌公益活动持续举办下去,为更多老人带去欢乐,让1700多万江苏老年人的晚年生活更加充实。

随着福彩公益形象的深入人心,福利彩票已然成为传播公益的一面旗帜。如今,福彩公益金已经成为“扶老、助残、救孤、济困”等公益慈善事业的重要资金来源。

健康小常识

中老年人健康养生应该牢记这6个按时



1.按时进食:中老老年人在平时要保持饮食有规律,要做到按时进食,千万不要饥一顿饱一顿,这样会削弱自己的抗病能力。一日三餐要定时定量的进食,这样能够让肠胃保持健康,能够促进消化系统的健康,那么就有益于身体的健康,可以避免各种肠胃疾病的发生。

2.按时喝水:相信大家都知道,喝水对于我们来说是相当重要的一件事情,因为我们身体是需要足够的水分来维持能量的,如果身体已经处于缺水的状态,就会影响到我们身体的新陈代谢和多个器官的正常运转,所以中老年人要想健康养生,那么在平时应该按时喝水要养成勤喝水的好习惯,千万不要等到感觉口渴了才想起来喝水,按时喝水能够促进身体毒素的排出,有利于身体健康。

3.按时睡觉:很多中老年人也有熬夜的坏习惯,晚上睡不着,有失眠多梦的现象,但是白天却感觉没有什么精神,所以中老年人平时应该生活有规律,该睡觉的时候就睡觉。白天不能够长时间待在屋里,多参加户外活动,多干自己想做的事情,这样才能够遵循昼夜分明的自然规律。平时养成早睡早起的好习惯,可以促进大脑的健康,能够提高记忆力和智力。

4.按时锻炼:在生活当中有很多的中老年人,由于体质因素和年龄增长的因素会有高血压和高血脂以及糖尿病,还有骨质增生等严重的慢性疾病发生,主要是在平时缺乏锻炼,经常久坐不喜欢运动而引起的,平时吃得多动得少就会引起身体患上各种慢性疾病,所以中老老年人在平时应该养成锻炼身体的好习惯。

5.按时如厕:有很多中老年人都有不同程度的便秘现象,其实便秘的原因是比较多的,有可能是在平时并没有养成定时如厕的好习惯,这样就会导致粪便内的毒素被人体重复吸收,就会出现人体中毒和便秘等症状,所以按时如厕可以减少痔疮和便秘等肛肠疾病的发生,而且能够降低大肠癌的风险。

6.按时体检:中老老年是各种慢性疾病的高危人群,特别是高血压和高血脂以及糖尿病等慢性疾病,所以中老老年人在平时应该养成定期到医院进行体检的好习惯,这样能够及时发现疾病,而且能够及时治疗,就可以把疾病风险降到最低。