

Holiday Leisure 假日休闲报

2019年
2月22日
星期五

北京天气预报

星期五 02/22	多云 11℃ 西南风<3级
星期六 02/23	晴 12℃ 西南风<3级
星期日 02/24	晴 -1℃ 北风<3级
	多云 0℃ 东北风<3级



纪录片《大三儿》讲述的是一个叫大三儿的人,先天缺陷,身体短小,却完成了去西藏旅行的梦想。生活中的大三儿,不因身体的先天缺陷而抱怨,常常用善意回报他人。在公交车上,看见老人主动让座;残疾工友过马路,他会特别注意来往车辆;邻居小佟喜欢音乐,15岁时去考音乐学院,他凑了2000块钱给小佟;看到小孩被大孩子欺负,他也会为小孩撑腰……

多年来,大三儿一直在内蒙古乌达盟一家铜业公司做保洁,虽然每个月的薪水只有一千五六,但这部分资金也让他安排得宜。平日里除了上下班,闲暇时间大三儿喜欢去楼下的福彩站买五注双色球,梦想着有朝一日中大奖,拿着奖金去祖国各地旅行。

平静的生活,日复一日的平淡,让大三儿的内心起了波澜。大三儿喜欢旅行,去过的地方很多,北京、沈阳、天津、徐州、武汉……在这些去过的城市中,他最喜欢北京,因为偌大的北京城中,大家都匆匆忙忙地走,没有人会特意关注他。一次,他萌生了去西藏旅行的想法,他想去看看布达拉宫,去

登珠峰,但遭到父亲和周围朋友的劝阻。

原来,大三儿有两个身体正常的哥哥,都是开长途车的司机,但相继因车祸去世。这对父母的打击很大,不久母亲也离世。对于家里仅剩的儿子大三儿,身体又与常人不同,父亲是不会同意他去西藏旅行的。但大三儿决心在平淡的生活里活出涟漪,在普通的生活中去实现自己的心愿,于是他对父亲谎称去四川探亲,以写遗书的方式,说服了曾经婉拒了他的好友阿皮,最终踏上了前往西藏的旅程。

去往西藏的路上,气候变化无常,大雾、雨雪不时出现,还因为超车差点与对面车辆相撞。上到3000米海拔后,大三儿的好朋友阿皮就不时给大三儿测量心跳。

到达布达拉宫,大三儿坚持走完了对他来说有些陡峭的台阶。坐在天台上,看着来往行人磕长头,大三儿就在那里默数。当地的藏民看到大三儿出现在这里,都为他竖起大拇指,还为他围上了白色哈达。

身体上的不便没能阻挡他前进的步伐,大三儿真的完成了自己在他人看来遥不可及的

梦想。

回到赤峰后,大三儿的生活又恢复了往日的平静,每天坚持买五注双色球,仍然憧憬着哪天能够中得大奖。他笑着说:“机会都是留给有准备的人嘛,假如有幸中了大奖,我打算利用奖金去追求好一点的生活。买套商业门市房子,陪父亲度过晚年,就这样知足常乐地活着。就算不中奖,也可以为社会公益做贡献。”

大三儿,尽管身高只有一米一,但他努力活成高大阳光的模样,因为他心中有梦,为梦而执着。其实,每个人心中都有一个“不平凡”的梦,或为生活、或为工作、或为他人、或为自己。

大三儿的故事告诉我们,梦想从来不属于等待,只有全力以赴才能拥抱梦想,幸福圆梦。

多年来,中国福利彩票投入大量的公益金,在“扶老”“助残”“救孤”“济困”等方面,接连实施了众多公益行动,为身处困境中的人带去了更多的关爱和温暖。活动形式虽有不同,但却都有一个同样的目标,那就是帮助社会各界困难群体圆梦助力,让公益的暖风吹遍全国各地。

比如:在过去的2018年,

山西福彩开展了“福彩圆梦2018暑期儿童公益研学活动”从山西省11个地市中筛选出100个家庭贫困及低收入的孩子,带他们品味“大学文化”“企业文化”“山西非物质文化遗产”,感受历史悠久的山西特色文化,感受科技奥妙,让困境儿童在研学活动中感受祖国大好河山,感受中华传统美德,感受革命光荣历史,感受改革开放伟大成就。再比如,2019年新春来临,天津市福彩中心相关人员出席市儿童福利院“爱·足迹2019”新春答谢会,并代表福彩中心对儿童福利院里的孩子们进行了慰问和捐赠。根据儿童福利院需求定向资助了价值1万元的洗护用品,帮助福利院的孩子们健康成长。

在中国福利彩票公益金的帮助下,全国数以万计的平凡人圆了自己的梦想。这些梦想或许普通到为留守儿童送去温暖的棉衣,或者是为寒门学子送去读书经费……

实现梦想,是幸福的拥有,传递梦想,是温暖的传播。中国福利彩票希望更多的人加入到公益的行列中来,为自己的梦想升华,为别人的梦想加温!

健康小常识

身体湿气重不能乱吃

3种食物最好远离



饮食禁忌一

不要吃寒凉的食物

如果身体湿气比较重的情况下,最好不要吃寒凉、粘腻和不容易消化的食物。香瓜、西瓜、奇异果、柿子、甜瓜、柚子等食物都属于寒凉食物,在平时应该少吃。黏腻的食物有汤圆、奶油蛋糕、糯米和巧克力等食物。不容易消化的食物,有油炸食品和烧烤类食物,还有豆类食物以及辛辣刺激性的食物,湿气重的人最好不要吃。

饮食禁忌二

不要吃冷饮

有一些瓜类食物在夏季适当的吃一些是不会有影响,但是在秋冬季节最好不要多吃瓜类食物。保持饮食多样化不要偏食,在平时稍加注意食物的属性来选择。但是要注意寒气比较重的人,最好不要喝冰饮,也不要吃冰激凌,因为这类冰凉的食物会导致湿气更加严重,即使在夏季也应该管住自己的嘴不要吃。

饮食禁忌三

不要吃太多的甜食

湿气重的人是不能够吃太多甜食的,比如蛋糕、奶酪以及各种零食都含有比较多的糖分,吃多了会导致湿气更加严重。在平时可以适当的吃一些辣椒来发汗,有利于湿气的排出。

祛湿食疗方法一

绿豆百合薏米粥

准备新鲜的百合和绿豆,还要准备薏米和冰糖以及梗米。在锅内加入适量的水和薏米以及绿豆,用大火烧开之后再小火慢炖,之后加入梗米和百合一起熬成粥,起锅前加入少量的冰糖,搅拌均匀就可以喝了。

祛湿食疗方法二

薏米红豆汤

准备红豆和薏米,把红豆薏米浸泡半天,然后洗干净放入砂锅中,加入一定量的水,烧开之后再煮三分钟,然后关火焖30分钟左右,就可以喝了。

如果感觉自己身体湿气太重,在平时可以采取食疗的方法来祛湿。除此之外还应该坚持体育锻炼,在体育锻炼过程中会有大量出汗的现象,可以将体内的毒素和废物一起通过汗液排出,有利于身体的排毒和祛湿。