●主管:国家体育总局 ●主办:中国体育报业总社 ●国内统一刊号:CN11-0205●广告发布登记号:京东工商广登字20170034号

Holiday Leisure 假日休闲报

2019年
3月1日
星 期 五

北京天气预报

星期五 03/01	晴 10℃	南风<3级
	多云 -2℃	南风<3级
星期六 03/02	多云 10℃	西南风<3级
	多云 -2℃	西南风<3级
星期日 03/03	多云 12℃	南风<3级
	多云 -1℃	西南风<3级

过完元宵节,2019年农历己亥猪年春节也就画上了句号。说起过年,人们常说,“现在过年,没有年味儿了”。没有年味儿,其实是缺少了一份生活的仪式感。

什么是仪式感?《小王子》里有一句话:“仪式感就是让某一天与其他日子不同,让某一个时刻与其他时刻不同。”餐桌上的一束鲜花、开学前的新书包、过年时贴的春联、生日时吃的蛋糕……都能赋予生活仪式感。

现在觉得年味变淡了,只不过因为美食成了家常便饭,新衣成了日常装扮,儿时那份忙前忙后、放鞭炮的简单快乐离越来越远,取而代之的是,过年变成了吃顿简单的年夜饭,大人们刷刷朋友圈、发几句新春拜年的话、抢几个微信红包,小孩子们玩玩手机、打打游戏。

其实,年还是那个年,生活还是那个生活,我们缺少的,只是寻找美好的好奇心和热爱生活的感恩之心。用人情味作为调味品,过年就有了年味儿;用真诚去行动,生活就有了“仪式感”。

看,有了中国福利彩票的参与,年有了年味儿,生活有了仪式感。

福彩送您最高级的仪式感——踏上归乡程

“每逢佳节倍思亲”,春节,最期待的就是与家人团聚。这么多仪式感中,唯有回家才能深刻体会到团圆的意义。

但,回家的车票总是一票难求。

不怕,让福彩的爱陪您回家过年。

春节前,安徽省福彩中心和新安晚报联合举办的第11届“让福彩的爱,伴你回家过年”公益活动先后走进安徽农业大学、安徽师范大学、合肥工业大学、安徽大学,把福彩爱心路费送到贫困学子手中。每人1000元爱心路费陪伴寒门学子踏上过年回家路。

此外,为积极响应国家精准扶贫战略,定向帮扶深圳对口扶贫的广西百色和河池地区的来深建设者,春节前,深圳福彩“爱心福彩·资助来深建设者春节返乡”公益活动启动。2019年,深圳福彩除了投入250万元福彩公益金送全国5000多名来深建设者回家,还额外专设69万元福彩公益金,首次针对广西百色市和河池市的来深建设者推出春节返乡专列,免费搭载2000多名广西来深建设者免费返乡。除此之外,深圳

市福彩中心今年首次在春节后组织6辆大巴车,提供300多个名额,安排节后返程,让广西来深建设者往返无忧。

福彩送您最中国年的仪式感——写对联贴福字

每年春节,最有仪式感的年俗之一就是贴春联。春节期间,福彩举办的送对联、送福字活动,既传承了中国传统文化,又增添了年味。

1月24日,烟台市福彩中心“为福添彩·福迎新年”文化惠民活动走进渤海轮渡“海蓝鲸”号。来自烟台市书法家协会的十多名书法爱好者在轮船上现场为中外旅客书写新春对联和“福”字,让旅客温馨出行,带福回家团圆。一幅幅吉祥如意、翰墨飘香的春联藏着中国年的仪式感,传递出浓浓的年味。

另外,各地举办的福彩刮刮乐小卖场活动也让春节多了一份仪式感。春节期间,广东江门市19个福彩刮刮乐小卖场活跃在各大花市、广场、旅游区,为农历猪年春节增添喜庆气氛,丰富了市民娱乐活动。市民们一波接一波,前来体验刮刮乐彩票“即刮即开即兑”的乐趣,争相试手气,为新年讨个好彩头。通过刮刮乐彩票人们不仅收获了新年礼物与惊喜,也让过年有了浓浓的年味。

福彩送您最温暖的仪式感——拍张全家福

一张全家福,不仅代表着一份美好的回忆和纪念,还真实地记录了一家人的美满和幸福。

春节前夕,淄博福彩开展“情满福彩,留住幸福”公益摄影活动,奔赴2018年“淄博福彩助学行”部分受助大学生家中,为他们免费拍摄全家福,现场打印照片,并送去米面油、春联、福字等节日物资,传递爱和希望。

当知道要照相,唐兆会82岁的奶奶专门翻出了一件紫红色的棉袄。“这是我们一家人第一张全家福。”老人笑着说,沾孙子光,这是她这辈子第一次照相!

唐兆会家住沂源县南麻镇永兴官村,2018年考入青岛科技大学,是“福彩助学行”活动中的受助大学生之一:他的父亲打工时腿部受伤落下残疾,母亲也是残疾人,但唐兆会没有放弃学习,在他家里,最醒目的就是满满一墙的奖状。照相前两天,唐兆会的父亲唐厚永就在家里转悠,考虑把全家福摆放在哪里最好。

“奶奶没照过相,爸爸妈妈也没有合影。那我们单独给奶奶拍一张,也给爸爸妈妈拍张两人合影。”现场,摄影师为唐兆会一家四口拍了很多张照片后,让他们自己选好照片,现场打印出来,奶奶接过照片,笑得合不拢嘴。

一张张宝贵的全家福、一个个被定格的笑脸,留下的是岁月的影像,送去的是温暖的祝福,点燃的是未来的希望。

春节虽已远去,但中国福利彩票带来的生活仪式感和深情的年味儿,还没有散去。让我们带着真诚,心怀感恩,寻找生活的美好和小确幸,创造更多

更美更温情的生活仪式感,感受生活的色彩斑斓,惊喜无限,温暖如初。

健康小常识

春季最适合减肥

减肥黄金期应做到5点

冬天已经结束,虽然温度还是让人直打哆嗦,但是春天已然到了。春节假期在家里好吃好喝,基本醒来到睡下的时间里嘴就没有怎么停下过,身上的肉也不断的上涨,为了能在夏天的时候露出姣好的身材,这个春天我们就不得不好好把握。

1、保持良好的饮食习惯

刚刚过去的假期,很少人能保持一个不错的饮食习惯,因此当节奏正常的现在,我们就该尽快的调整好饮食。吃是发福的很大原因,所以从吃的上面来控制重量不上去是很关键的事情。均衡每天吃的东西,食材要选择健康的,以清淡为主,多吃点果蔬,能起到不错的减脂作用。

2、晚餐少吃减少肥胖

晚上吃的多,食物中的养分容易堆积,能量在身体里消耗的少就容易发胖。特别是那些还要选择夜宵的人,更会有胖的情况。因此要减体重的人晚上不要吃太多,最好八点以后就不吃了。

3、养成晚锻炼的习惯

晚上基础代谢变慢,吃完晚饭后能够做一些运动,把能量消耗掉一些会更容易达到减肥的目标。

4、保持充足睡眠

因为生活的快节奏,工作等各方面的压力加深,人们能够睡眠的时间大大减少,而且它的质量也在不断降低中。长时间的缺觉,极大的伤害身体内部生态情况,生物钟被破坏没有规律,因此有机体对什么时候需要食物并不确定,随时都可能进食超过范围。

5、学会自我调节

好的心情是维持有机体生态继续正常工作的保证,心情不好就算是健康的人,身体也会有影响,很容易造成虚胖的可能。因此我们需调节自己的状态,遇到不好的事情,也要学会控制,尽量保持好心情。