

Leisure 假日休闲报

2019年
4月22日
星期一

北京天气预报

星期一 04/22	晴 25℃ 南风3-4级 晴 14℃ 西南风<3级
星期二 04/23	多云 27℃ 东南风<3级 多云 15℃ 东南风<3级
星期三 04/24	小雨 21℃ 东北风<3级 小雨 10℃ 北风<3级

“安全骑行 从‘头’开始”

公益活动在杭州启动

一万顶头盔送一万名杭州市民,万名“公益宣传员”宣传安全出行!

4月14日上午,由浙江省福利彩票发行中心、钱江都市频道、杭州市福利彩票发行中心联合开展的“安全骑行,从‘头’开始”——福彩暖万家主题公益活动启动仪式在杭州举行。

在启动仪式上,浙江省福彩中心负责人表示,福利彩票是我们身边的公益事业,秉承着公益、慈善、健康、快乐、创新,丰富市民朋友休闲娱乐生活。而安全是一切的前提与基础,此次安全骑行,从“头”开始主题公益活动,既是为建设文明出行交通环境尽一份力,也是感谢市民朋友长期以来对福利彩票的关心、支持与厚爱。杭州市公安局交通警察局民警来到现场,通过一个个真实的交通事故案例介绍,向大家进行了安全骑行的宣讲,演示正确佩戴安全头盔。

在现场,还准备了500顶骑行安全头盔,赠送给了前来参加的市民代表,他们中有送奶工人、邮政投递员、物业公司人员……通过这次活动,他们成为“福彩公益宣传员”,在网络和生活中,宣传电动车行车遵守交通法规,倡导骑行电动车佩戴头盔,安全文明出行。



现场,浙江卫视主持人秦原以及钱江都市频道主持人浩嘉,和市民代表一起宣读了《安全出行承诺书》,发出文明倡议。接下来,浙江省福彩中心

还将和钱江都市频道一起,面向杭州市民赠送一万顶骑行安全头盔,征集一万名“福彩公益宣传员”,共同来宣传倡导文明安全出行。

还将和钱江都市频道一起,面向杭州市民赠送一万顶骑行安全头盔,征集一万名“福彩公益宣传员”,共同来宣传倡导文明安全出行。

●省市速递

佛山顺德福彩 2019 社工运动会圆满落幕

3月29日上午,由佛山顺德区民政和人力资源社会保障局主办,佛山市顺德区福彩中心大力支持,顺德区社会工作协会承办的顺德福彩特约2019社工运动会在大良新地休闲农场顺利开展。本次活动得到了社工机构和社工们的热烈反响,共获得7家社工机构给予的节目、物资支持,吸引了区内约180名社工参与。

今年,佛山市顺德福彩中心



心组建了一支参赛队伍,在发扬运动竞技精神的同时,充分展现了福彩员工团结和谐、积极向上、勇于争先的精神面貌。值得一提的是,今年已经是顺

德福彩连续赞助顺德区社工月活动的第三个年头。运动会共设置了三项团体赛和一项个人赛,还安排了精彩的节目和抽奖环节。现场气

氛热烈和谐,欢呼声呐喊声不断,充分展示了福彩人充满活力、健康向上、和谐友好的精神风貌,实现了参与性、竞技性和趣味性的和谐统一。

●活动播报

甘肃白银福彩开展刮刮乐小卖场活动

为回馈广大彩民对刮刮乐的关注和支持,4月12日,结合白银首届汽车建材家居家电博览会开幕,白银福彩在银凤湖广场设立白银福彩刮刮乐小卖场,为即开票“66顺88发”营销活动做预热。

白银福彩根据实际情况,组织全市三县两区销售网点开展刮刮乐小卖场活动,增加市

场活力,提升彩票销量。活动现场,喜庆的中国福利彩票大红帐篷成为一道靓丽的风景线,销售桌上整齐摆放了刮刮乐彩票,热烈的宣传吸引很多热心公益、热爱福彩的市民们驻足观看,积极参与。

白银市福彩中心销售人员在销售彩票的同时积极宣传福利彩票“扶老、助残、救



孤、济困”的发行宗旨及彩票相关知识,让更多人了解福

利彩票、关注福利彩票、购买福利彩票。

健康小常识

中老年人如何饮食养生 掌握这10个小秘诀



1、食物温度低一点

食物的消化和吸收的温度最好是低于体温。中老年人对寒冷的抵抗力较差,最好少吃冷食,可吃温度适宜的食物。

2、多喝水

随着年龄的增长,中老年人体内的水分会减少,出现口渴时也不像年轻人表现得那么明显。所以,在平时一定要多注意补足水份,尽量选择温开水。

3、食物软一点

中老年人在选择食物时,应尽量避免纤维较厚、不宜咀嚼的食物,如纤维少、肉质嫩的肉,如鱼、牛奶和鸡蛋、以及豆制品等,都是不错的选择,可以用蒸煮、或炖等方法。

4、食物宜多和杂

生活中基本上没有任何食物可以替代身体所需的所有营养,所以我们必须吃各种各样的食物,如肉和蔬菜、谷物等等。

5、饮食少盐

每日盐含量不超过5克,中老年人的食物成分为谷物、鱼虾和瘦肉、豆类及其制品。还有新鲜蔬菜和水果,这些食物最好要清淡,不要放入太多的调味料。

6、吃七分饱

如果你想保持健康,最好不要吃得过饱。中老年人每天都要吃各种各样的食物,但每顿食物的数量不应太多,每餐七到八分饱就适合。

7、吃慢一点

慢慢咀嚼和吞咽有助于消化和吸收,特别是在吃鱼时,要多注意一些鱼骨。中老年人可以选择一些少刺的鱼,吃鱼时,最好不要同时吃米饭和馒头。

8、吃新鲜的

新鲜、有色的水果和蔬菜,富含维生素、矿物质、膳食纤维,水果还富含有机酸,具有刺激食欲和维持体液酸碱平衡的作用。

总之,中老年人的基础代谢减少,各种活动减少。因此,为了维持正常的体重,在饮食上必须要有良好的饮食习惯,只要遵循以上这些注意事项,就可以让身体保持健康了。