

Holiday Leisure 假日休闲报

2019年 5月20日 星期一

北京天气预报	
星期一 05/20	晴 25℃ 西北风 4-5级 晴 14℃ 西北风 <3级
星期二 05/21	晴 30℃ 西北风 3-4级 晴 14℃ 南风 <3级
星期三 05/22	晴 33℃ 西南风 <3级 晴 18℃ 西南风 <3级



在您身边可能有这样一个特殊的群体,他们看不见五彩的世界、听不见动听的声音、说不出心灵的话语、迈不出轻快的步伐……同一片蓝天下,残疾障碍让他们不一样;同一片蓝天下,社会关爱让我们都一样。

5月19日是全国助残日,而“助残”既是福利彩票“扶老、助残、救孤、济困”发行宗旨的要素之一,也是福利彩票成立的初衷之一。近年来,各地福彩中心积极组织开展了形式多样的公益助残活动、助残项目,帮助残疾人就业、创业,用实实在在的行动改善残疾群众的生活质量,并给予了他们巨大的精神鼓舞。

泰州姜堰福彩开展助残系列公益活动

为弘扬中华民族“扶弱助残”的传统美德,营造理解、尊重、爱护、帮助残疾人的良好氛围,增强残疾人自尊、自信、自立、自强的信念,今年4月以来,江苏省泰州市姜堰区民政局、姜堰区福彩中心开展了“民政惠民·福彩助残行”系列公益活动。

活动对部分残疾人进行残疾政策宣讲,发放残疾人优惠政策和福彩助残宣传画册100余份;邀请人民医院专家,在锦联社区组织了一场以“自强不

息,积极创业”为主题的按摩技能培训,并为每名参与者发放了一册励志图书;还为部分残疾人组织了“福彩”专场免费电影,并邀请残疾朋友参观福彩站点和福彩视频票销售大厅,向他们详细介绍福彩运营及公益金使用情况。

此外,姜堰福彩还组织志愿者为部分有需要的残疾人上门提供理发、打扫卫生、整理、代购等服务,并对个别残疾人开展心理疏导。

福彩公益金助力残疾人第二次人生“起跑”

公益有情,福彩有爱。每年,福彩会投入大量公益金用于助残项目,帮助残疾人士进行康复治疗,让他们能够勇敢、自信地开始自己的人生“再起跑”。

2011年,青海省民政厅从省本级福利彩票公益金中安排50万元资金,开展“福彩助残健康行”项目,为享受城镇、农村最低生活保障待遇的残疾人安装假肢、矫形器等康复辅助器;

重庆市将彩票公益金定向用于重庆市残疾人福利基金会涪陵区办事处开展的为涪陵区肢残青少年儿童实施矫治手术

的“雨露助残”项目,给残疾儿童送去温暖和希望;

“明天计划”是民政部为生活在社会福利机构中的残疾孤儿实施的一项医疗救助行动。从2004年至2006年,民政部每年从福彩公益金中拿出1亿元,省、市、自治区每年从省级留成彩票公益金、地方财政和社会捐赠筹集1亿元,总共筹措6亿元用于该项目。自2004年至“十一五”末,民政部共投入福彩公益金8亿元,使47000多名残疾孤儿得到了手术矫治和康复。



风雨过后,福彩与您共筑彩虹



福利彩票不仅通过众多助残项目、公益活动对残疾人给予帮助与扶持,更将关注点放在扶持残疾人就业、创业上。所谓“授人以鱼不如授人以渔”,福彩通过对残疾人的就业、创业培训,帮助他们找到自己在社会中的位置,用智慧与勤劳在社会上立足,做一个健康的人、乐观的人、自信的人。

1995年,张文涛出生在陕西省铜川市宜君县棋盘镇的一个农村家庭。少年的文涛聪明懂事,总在学习之余帮妈妈干农活,帮爸爸干活贴补家用。不幸的是,2010年,他因一次意外高位截瘫。这个消息,对于张文涛一家来说无疑是晴天霹雳。

当知道自己失去了奔跑和投篮的机会,终日只能与轮椅为伴,张文涛的心里承受了巨大的压力。他说自己是家里的负担,看不到未来,看不到希望……

后来,文涛通过上网了解外面的世界,并萌生了当一个福彩销售员的想法。铜川市福彩中心收到张文涛的申请后,经过调查核实,开辟了绿色通道,帮助这个大男孩实现了梦想,开启了一扇新大门。2017年,张文涛的福彩销售网点被

列为铜川市国标本示范店建设项目,建设费用全部由铜川市福彩中心补贴,改造后的网点更加舒适、干净,也让张文涛有了更好的心情经营,开启新生活。

除了为残疾人重新就业、解决身体上的障碍,民政部本级彩票公益金还用于孤残儿童高等教育“助学工程”,帮助残疾儿童接受高等教育,为进入社会奠定基础。各省福彩中心也通过增加残疾人就业岗位,发放资助金等方式,帮助残疾人实现自立自强。

彩票虽小,但每一张彩票都将一个个大写的“爱”深深地烙印在全国大街小巷,夯实着社会福利基层基础,增进着广大群众的福祉,让更多有困难

的群众都受惠于福彩公益行动。

当你看见鲜花的绽放,听见小鸟的歌谣,请不要忘了伸出温暖的援手,为残疾人的世界撑开一把关爱的大伞。

当你奔跑在绿茵场上,或漫步在林间小道,请不要忘了伸出温暖的援手,为残疾人的生活开垦一片温馨的绿壤。

5月19日——全国助残日,关爱残疾人,让你我同行!

健康小常识

过好苦夏 得养成仨习惯

夏天人们很容易感到疲倦,显得懒洋洋的。而且夏天气温高出我们的体温,体内的汗液无法散发出来,很容易中暑。那么,随着季节的变换,人们的身体也需要适度调节,通过几个养生方养个好身体吧!

晚睡早起午睡补眠

芒种到夏至,我们要顺应夜短昼长的季节特征,别再教条地坚持早睡早起,加上气候炎热,很多人夜晚很难早入睡,不妨适当做个夜猫子。既然昼长,我们索性就晚睡。

芒种应“夜卧早起,无厌于日”,人体适当接受阳光照射,以顺应大自然阳气充盛的特点,从而利于人体气血运行。但是夏季阳光照射强烈,要避免太阳直射注意防暑。从而顺应旺盛的阳气,利于气血运行、振奋精神。

夏天白昼较长,睡眠容易受到干扰,这时候适当的午睡对身体有很大的好处。午睡时间一般以半小时到1小时为宜。对于上班族而言,若不能午睡,也可以闭目养神30至50分钟。上午11时至下午1时正是心经当令之时,心要静养,夏季在五行中对应于心,因此夏季午睡就显得更为重要了。

食宜清补苦夏不苦

进入苦夏,人们常常没有食欲,影响饮食,过多食用冷饮,也会造成脾胃伤害。所以,在饮食上,一是清淡为主,二是切忌贪凉,三是苦夏“吃点苦”。

夏季饮食应少荤多素,宜多食蔬果谷物类。在果蔬中尤其推崇“瓜族”,如苦瓜、冬瓜、西瓜、香瓜等。明代李时珍认为粥是夏季最佳饮食。可将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等清心祛暑之品加入粳米中煮粥,凉后食用可健脾胃,祛暑热。薏米赤小豆粥清热健脾,利湿养肝;冬瓜荠菜粥补益胃肠、生津除烦。

夏季在“五味”中对应于苦味,主入心经,因此苦味食物大都具有清热解暑、燥湿坚阴的作用,芒种后适当吃一些苦味食物,如苦瓜、莲子、生菜等,对人体大有裨益。正所谓“苦夏食苦夏不苦”。

适量运动早晚为宜

虽还不到最炎热难耐的三伏天,但是此时气温也已升高,尤其是正午时分。“汗为心之液”,因此午时运动流汗最易伤心。对爱运动的人,建议在气温较为凉爽的早晨或者傍晚适当运动。可在公园、森林等空气新鲜的地方,以散步、慢跑、太极拳、广播操为好。

运动时必须保证足量饮水,出汗过多,可适当饮用淡糖盐开水或绿豆盐汤,千万别贪凉。忌讳大量饮用冰镇饮料,更不能立即用冷水冲头、淋浴,否则会引起寒湿痹证等多种疾病。