



近天,东方卫视披露,记者卧底两个多月发现,麦当劳、肯德基、必胜客等国际知名快餐连锁店的肉类供应商——上海福喜食品有限公司存在大量采用过期变质肉类原料的行为。20日晚间,上海市食药监部门表示,已经连夜行动查封该企业,要求上海所有肯德基、麦当劳问题产品全部下架。(新华网)

84岁老人的“数字”健康

天天走8公里,睡8小时,喝8杯水

□记者 黄珊 实习生 焦永照



“要想身体好,还得过一个规律的生活。”这位84岁的老人,名叫李声云。他的生活十分规律,平淡而简单。但是,许多身边的老人都表示李声云把生活过得精致又健康,并坚持了20多年。

喜爱运动:每天行走8公里

“退休后的生活没什么事,就自己给自己找点事做。”李声云老人说,每天出门走8公里路,这就是他为自己找的第一件事。

李声云老人介绍,每天早晨5点多就起床出门散步,走到8点多再回家。每天吃完晚饭过后,继续出门散步,18点出门21点回家。这一天走的路程就差不多有8公里左右。

“您怎么知道每天走了多少公里路呢?”

记者好奇的问着。老人笑着回答道,我这出门散步是有方法的。原来,李声云老人每天出门散步,口袋里都会放着一把火柴,每走一

百米的样子,老人就会拿出一根火柴,根据火柴的数目来计算行走的路程。

对于一个老人家而言,每天走8公里的路似乎有点多,但是,李声云老人认为,开始的时候走不了这么久,但是每天走习惯了,并不觉得8公里需要走很久了。而且,在路边走累了,还可以找个地方休息一下再继续走,不能逞强。

生活规律:每天睡觉8小时

李声云老人为自己安排的第二件事,就是每天睡觉睡足8小时。

李声云老人介绍,每天早上八点多散步回来后,吃个早饭,我就会躺下睡下觉。差不多睡到中饭时间再起床。晚上十点多就会睡觉,然后睡到次日的五点多。这样算算,老人家每天的睡眠时间绝对有满满的8小时时间。

“老人是比较容易累的,所以,只有每天睡眠保证了,才有精力去做别的事情,这也是保持健康最重要的一步。”李声云老人说道。

遵听医嘱:每天要喝8杯水

“除了睡足8小时,行走8公里外,每天喝8杯水是我对自己的一个要求。”李声云老人家说道,我以前不是一个爱喝水的人,但是有一次身体不舒服,去了医院,医生不仅让我

戒烟,还让我多喝水,才能保证健康。

“为了身体的健康,我就开始戒烟,说不抽就不抽,并且养成了每天喝8杯水的习惯。”李声云老人说道:“都知道戒烟对很多人来说是一件很难的事情,刚开始没事就想抽几根,但每次想抽烟的时候就吃一粒糖,这样下来没几个星期就把烟戒掉了。”

“不抽烟后,嗓子比以前也舒服了许多。”李声云老人说,很多老人都有老慢支等慢性病,大多都是因为爱抽烟不喝水引起,所以我戒了烟,又喝了足够的水,身体自然越来越好。

喜欢打牌:丰富娱乐活到80多

说到平时有没有什么爱好,老人答:看看报纸,打打麻将。

“我打牌呀,其实是为了活动活动手脚,现在很多老人得老年痴呆,打牌一方面可以消磨时间,另一方面还可以避免得上这老年痴呆症。”李声云老人说道,平时闲暇时还喜欢看报纸,关心一下国家大事,看看身边发生了哪些奇闻趣事。



长寿老人谈养生

(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:18607247707)

咸宁联合水务有限公司

客户服务热线:8182111

艺源艺术中心
YIYUAN Art Cultural Center
——艺术培训机构——
班级设置
美术类:漫画、素描、色彩、国画、油画、写生、手工、儿童画、美术高考
音乐类:钢琴、架子鼓、竹笛、声乐、音乐高考、成人合唱团
凡年满四岁均可报名。
电话:13329980502 8263690 地址:温泉第一街三楼

雷王体育
运动装备、场馆设施专业供应商
雷王体育专业承接学校及单位塑胶跑道、塑胶球场、健身路径、健身房等工程设计建设安装。专业销售篮球架、乒乓球台、健身器材、体育用品、麻将机等。
电话:8263689 18907249913
地址:潜山商业街(中商百货广场右侧)
网址:www.lgw.com

天天资讯
资讯天天看 互动新生活
遗失声明 每个证号 100元/天
资讯信息 每格(2CM x 3CM)50元/天
郑重提示:本版所有信息需方若有采用须慎重考察,谨防失误。根据相关法规,应聘者无须向聘请方支付押金等任何费用
联系 8273208 13797805183

咸宁桂花印刷
生产经营:各种联单、不干胶、手提袋、笔记本、证件、餐巾纸、纸杯、通讯录、文稿排版、彩册设计、印刷。
联系人:张经理 手机:13339889318
电话/传真:0715-8346398
排版、设计部电话:13476897870
厂址:咸安渔水路190号 QQ:610862887

御金香蛋糕连锁机构
经营种类:面包类、蛋糕类、西点、生日蛋糕、饼干、水吧、现烤、Diy制作(可为婚礼、庆典、庆生、会议冷餐等上门Diy蛋糕)
特色产品:现烤面包、淡奶油蛋糕。
电话:0715-8347555
地址:咸安区鱼水路中北旁 咸安区永安中学旁 咸安区工会旁

店面出售
现有市中心,车站旁边店铺出售,面积20-40平方米,总价30-80万,证件齐全。
电话:15107155368

遗失声明 咸宁市宇通汽车服务有限公司不慎遗失公司财务专用章一枚,特此声明作废。

遗失声明 湖北周正汽车配件有限公司不慎遗失《中华人民共和国组织机构代码证》正、副本,代码:57695699-6,特声明作废。
赤壁市赤壁大酒店不慎遗失建设用地规划许可证,编号:2005019,特声明作废。

中国福利彩票
CHINA WELFARE LOTTERY

中福在线派奖活动首日

咸宁产生大奖“双黄蛋”

福彩3D第14198期专家预测:
独胆2 双胆29
三胆249
六码123459
五码23459
四码2459
跨度3678 独跨7
和值11 12 15 17 独和15
定位:百位:359 十位:249
个位:145
直组五注:924 524 921 395 345 精选二注(含直组):924 524
单挑一注(含直组):924
(以上推荐,仅供参考)

7月23日,是中彩中心开展“连环夺宝”游戏28亿元大派奖活动开始的第一天,当天从咸宁市赤壁陆水湖大道销售厅和嘉鱼发展大道销售厅传来喜讯,两个厅各有一位幸运彩民在中得25万元累计奖后,每人还能分享到21万多元的派奖奖金,合计奖金数高达46万多元。

由于派奖奖金只能在中奖的第二天兑付,24日一大早,两位幸运彩民张先生、刘先生就不约而同地赶到咸宁管理站兑奖,在兑奖间隙,两人还和对方一起观看各自用手机拍下的拉彩视频回

放,一起分享派奖后奖金提升的喜悦。

刘先生说:“在中福在线派奖活动第一天,咸宁彩民就这么幸运,真可谓

是十足的“开门红”,相信在接下来的39天派奖活动中我们能见证更多的幸运与惊喜!”

(咸宁管理站 毛果果)

| 福彩“双色球”第084期 | | | | | | |
|--------------------|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 06 | 09 | 10 | 13 | 25 | 08 |
| 全国一等奖6注,7345069元/注 | | | | | | |

| 福彩“22选5”第197期 | | | | |
|------------------|----|----|----|----|
| 03 | 09 | 15 | 16 | 17 |
| 湖北一等奖2注,53241元/注 | | | | |

| 福彩“3D”第197期 | | |
|-------------|---|---|
| 8 | 3 | 2 |
| 湖北中奖378注 | | |

热烈祝贺崇阳彩民喜中双色球一等奖一注,奖金621万元!