

看到晚报的助学报道,他红了眼眶 88岁抗美援朝老兵拿出1万元助学

株洲晚报融媒体记者/杨凌凌



石恒松捐款1万元给今年的困难大学生。记者/刘震 摄

【爱心寄语】读书能改变自己的命运,希望身处逆境中的孩子们一定要好好学习,长大后成为有用之才,报效祖国。

【公益之路】今年是石恒松老人第一次参加金秋助学活动。

记者采访

7月20日,记者来到芦淞区建设街道一位88岁的老人家,他拿出一沓现金说:“记者同志,这里有1万元,是我捐给今年的困难大学生的。”老人叫石恒松,是一名抗美援朝老兵。他在株洲晚报上看到了醴陵四中小涛的求学故事。小涛的不幸、坚强和乐观,看哭了曾奔赴战场英勇杀敌的老兵。

石恒松出生在四川的一个偏远农村,回顾童年,贫困留给石恒松太多苦难的记忆。他说,小时候经常是吃了上顿忘了下顿。看到别人家的孩子吃一个热腾腾的土豆,他都会馋得直咽口水。直到几十年后的今天,他都忘不了儿时那饥肠辘辘的感觉。

石恒松曾奔赴抗美援朝前线,战场对于他来说是枪林弹雨,生离死别的地方,也是家国情怀生根发芽的地方。从部队转业,石恒松被分配到株洲原湘江氮肥厂工作。苦难的回忆,不能上学的遗憾,让石恒松始终有一颗同情心。

“他为人耿直,军人作风,生活俭朴,从不乱花

钱。”石恒松的妻子告诉记者,丈夫平时总是告诉她,现在享福了就要跟大家分享,要把钱用在该用的地方。所以对于老伴捐1万元的举动,自己一点也不意外,家人也支持。

如今,石恒松每个月的退休金有6000元。当记者询问他:对于一个平时需要打针吃药的高龄老人而言,捐款1万元会不会有负担?

老人说:“这不是一时冲动,我今年88岁了,现在政策这么好,没有什么后顾之忧。我就想尽力资助那些品学兼优的学生,望他们成为有用之才。我母亲从小就教育我,对这个社会要怀着爱心。”

“我是吃过苦的人,不希望这些孩子和我一样,尤其不想让困难学子因交不起学费而失学。”在采访中,白发苍苍的石恒松老人重复着这句话。

(扫码观看相关视频)



爱心热线:28829110;13873320022(郑记者,短信微信同号)

爱心账号:开户单位,株洲晚报志愿者联合会;开户银行,中国银行株洲市黄河北路支行;开户账号:592457347669。

父亲离世,母亲患病 爱生物课也爱诗歌的他 勇敢迈向未来

株洲晚报融媒体记者/戴凌

贫困生档案
编号:003
姓名:小然(男)
毕业学校:株洲四中
高考分数:537分(物理类)
志愿院校:湖南科技大学
家庭情况:父亲离世,妈妈患病 康复中,家中收入微薄。



小然在家自习主要科目知识,为上大学做准备。受访者供图

记者走访纪实

“把青春日记认真织就。目向前方,路还很长。却如今日,望明日新章。”在今年高考前,小然创作了一首写给自己的诗歌。昨日,他告诉记者,希望以此勉励自己勇敢迈向未来。

小然家住荷塘区,他还未出生时,父亲就意外离世,在母亲的精心照料下茁壮成长。然而多年后,家中又遭变故。母亲创业遇水灾损失惨重,2020年又因脑血管瘤接受了开颅手术,目前仍需要长期用药。

面对困境,在母亲的鼓励,老师、同学和热心人士的帮助下,小然始终保持阳光的心态。在校园歌手大赛上,他勇敢走上舞台。在校园创意绘画竞赛

上,也有他获奖的身影。他最爱的生物课,让他多次走上全校“单科王”的领奖台,并在全省生物学科竞赛中,拿到二等奖的好成绩。

小然说,从小就对大自然充满好奇,想去探究它们的奥秘,所以生物科一直比较突出。此次填报志愿时,也选择了生物学科相关的专业,希望将来当一名生物老师,把自己的这份兴趣传递给更多青少年。

闲暇时,小然喜欢安静地待在家中看书、写诗。高考后,他一边对自己所学的知识进行梳理和“充电”,同时还开始创作小说。他说,当前社会上充斥着一些谣言,扰乱了社会秩序,所以打算写一篇小说,引导人们形成积极向上的心态,让生活充满正能量。

母亲一人挑起全家重担 乖巧懂事的阳光女孩 对未来充满希望

株洲晚报融媒体记者/孙晓静

【贫困生档案】
编号:004
姓名:小洋(女)
毕业学校:株洲市二中
高考分数:573(历史类)
志愿院校:湖南师范大学
家庭情况:父亲、爷爷因病去世,母亲撑起全家,家庭收入微薄。

记者走访纪实

在石峰区某厂矿宿舍楼里,每天清晨,小洋总喜欢把窗帘拉开,让阳光洒在自己的书桌上。她说,很喜欢这种耀眼的光芒,充满希望。

在这个热烈的夏天,17岁的小洋也实现了一次人生蜕变,她在高考中取得573分(历史类),超出湖南省特殊控制线近100分。

小学毕业,父亲永远离开了

昨日,小洋的母亲王女士,跟记者讲述了家中故事。2004年,王女士刚怀孕时,丈夫突然生病,反复发热,呼吸困难。经医院检查,确诊为淋巴瘤,后转为白血病。“当时感觉天都塌下来了。”王女士回忆时,脸上带着一丝苦笑。她说,庆幸的是,丈夫发病前怀了小洋,哪怕面对高额的治疗费用和巨大的康复压力,他们也决心携手而行,“孩子从来不是累赘,我们怀着爱和感恩的心生下她。”

治疗花费巨大,小洋父亲多次住进ICU。“那时候,一天的费用就超过1.5万元。”王女士哽咽地说,当时家中能卖的几乎都卖了,还负债10余万元,经过一系列治疗,暂时控制了病情。小学阶段,女儿也得到父亲很多爱。

不幸的是,小洋小学毕业时,父亲终不敌病魔,永远地离开了她。

做过的卷子堆起来比人还高

好运似乎并没有眷顾这个家庭。在小洋读高中时,年过八旬的爷爷因为一次意外摔倒,撒手人寰。这个世界上又少了一个爱着、帮着小洋的人。

“生活重担几乎都压在妈妈一人身上。”小洋告诉记者,妈妈在物业公司上班,一个月工资在3000元左右,因此,自己特别注意,不该买的绝不乱买。小洋说,自己最大的支出就是买书,因为特别喜欢数学,所以在网上买了很多数学辅导书。高中三年,她做过的卷子堆起来比人还高。她同时也很喜欢画笔,每次自己有进步或是遇到特别开心的事,就会买一支漂亮的水性笔来奖励自己。

在小洋母亲的眼中,女儿特别乖巧懂事,自理能力强,“有一次,我给她买礼物,她得知要20元,第一反应是‘好贵’。”想到孩子小小年纪承受了这么多,王女士欣慰又心酸。

谈到自己的学习秘诀,小洋告诉记者,就是注重课堂效率,一定要做各科的错题和题型积累,考试心态放平,最重要的是相信老师,紧紧跟随老师的教学脚步。这次,小洋第一志愿填的湖南师范大学的会计专业,第二志愿则是南京财经大学的会计专业,她说自己在高中时候就已确定好了目标:会计专业。

“当一个人踮起脚尖靠近太阳时,全世界都挡不住他的阳光。”采访最后,小洋在白纸上写下这样一句话,她说相信彼方尚有荣光在,也相信自己的未来会一片光明。

花样不断翻新 年轻人成养生主力军

株洲晚报融媒体记者/刘芳 实习生/周夏

进入三伏天,比高温来得更快的,是年轻人的养生风。

在某社交平台,“有没有什么非常适合年轻人的养生方法”的问题就有超过八千的用户关注,浏览量更是达到了340万。

从2022年发布的《Z世代营养消费趋势报告》中的数据也可看出,年轻人正成为当下养生消费的主力军,18岁至35岁

的消费人群占健康养生消费人群的83.7%。

伴随着当下生活节奏的加快,年轻人越来越重视养生,“不要发财要健康”引起了众人的共鸣。近日,记者采访了解,当下年轻人有的练八段锦,也有泡脚、贴三伏贴、晒背,还有通过食补养生,与以往“自我安慰式”养生相比,这届年轻人养生“动真格”了。

年轻人开练“中式瑜伽”

这阵子,起源于北宋、有800多年历史的八段锦又火了,成为不少年轻人“伏天生”的首选。

小悦今年研一,23岁的她练习八段锦已经两个多月。和多数同龄人一样,她之前经常熬夜晚睡,发现自己黑眼圈越来越严重,气色也不好了。加上学业紧张,她常常感到焦虑,头发也掉得厉害。于是,她决定用八段锦“自救”,坚持每天在社交平台打卡记录自己身体的变化。

什么是八段锦? “八段”指功法由八节动作组成,“锦”指锦缎,体现功法动作优美柔顺、舒展大方。总的来说,八段锦以人体脊柱为中心,通过左右对称、前后协调、上下协同的操作技巧,实现运行全身气血,强身健体的养生康复作用。

有学者考证,它在古代流行于各个社会阶层,北宋时期老少妇孺几乎人人会做,称得上是当时的国民“广播体操”。

八段锦有多火? 在年轻人云集的网络视频平台上,一条国家体育总局版八段锦视频播放量超过1000万次,视频里以大学生为代表的年轻人洋洋洒洒写下1.5万条弹幕,彼此之间互称“锦友”。

记者采访发现,和小悦一样,许多年轻人选择八段锦开始养生之路,很大一部分原因是它对场地和装备的要求很低,甚至有块空地就能打上一套,又因它动作缓慢,在不剧烈运动的情况下达到健身效果,简直就是“平替版瑜伽”。

以小悦来说,每天上午有课就早起半小时练,来不及就在午饭前练,有时候在图书馆看书累了,就在图书馆的角落练

练,“刚开始有点社死,生怕被人看到,后来动作越来越熟练,自信心也起来了,发现其实别人也没那么注意你。”

而这两年八段锦越来越火,很大程度和疫情也有关。针对新冠,2020年到2022年12月,国家卫生健康委员会、国家中医药管理局等部门明确推荐八段锦、太极拳等传统功法,作为新冠预防及感染后康复的健身选择。

对27岁的朱静宁来说,八段锦就是“中式瑜伽”。

一个月前朱静宁患上了流感,康复后一直感到气血不足没什么力气,无法剧烈运动。无意间看到综艺节目里明显在练八段锦,就跟着“人坑”了。令她比较意外的是,练习八段锦一段时间后还有了额外的收获,在缓慢的动作和节奏中她感受到了踏实感,工作压力和焦虑明显减少了。

三伏天气温高、湿度大,不提倡剧烈活动,练八段锦合适吗?

“八段锦动作简单易学,四季适宜。关键是,炎炎夏日,不需出门就可以开练。”市中心医院中西医结合科主任刘明告诉记者,八段锦对现代都市上班族非常合适,长期坚持练习可改善颈背疼痛、乏力、头晕等多种不适,此外,它还有助全身气血运行,改善神经体液调节功能和加强血液循环,对腹腔脏器有柔和的按摩作用,对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有良好的调节作用。

不过,她也提醒大家,练习时及结束后要避免吹冷风,练习结束后30分钟内不要洗澡。运动后身体毛孔处于打开状态,吹冷风和洗澡容易造成寒湿入侵,反而对健康不利。

“花式泡脚”成年轻人的心头好

泡脚,曾经是中年人的“专利”,如今也成为不少年轻人的“心头好”。

自从迈入30岁大关,天元区某事业单位的梁女士开始成为养生达人,潜心研究各类养生小技巧。她的养生是“始于足下”:每天入睡前,花十几分钟泡脚,有时还用刮痧板按摩双腿。她说:“工作一天腰酸背痛,我要泡个脚放松完了才好睡。”

入了伏,一盆热水还不够,梁女士还会在热水里加几滴生姜精油或“明星同款”的中药泡脚粉,几百元一瓶或几十元钱一大包,能用上一两个月。

梁女士认为,夏季是人体最好除湿驱寒的季节,湖南人体质湿热,尤其女生体寒湿热,容易造成肥胖水肿,对生理期也有影响。每晚泡泡脚,当热感蔓延全身的时候,会觉得身体里的湿气和压力都跑出来了。

“脚一凉,全身就不暖和,而百病从寒起,寒从脚下生。中医认为,脚上有肾经、膀胱经、肝经、胆经、脾经、胃经6条重要的经络,参与全身的血液循环。泡脚可以帮助人体驱寒除湿、舒筋活络、活血化痰,好处多多。”

与传统观念里追求“不生病”式的养生观念不同,90后、00后的养生观不仅要身体健康,还得要心情舒畅、皮肤更细腻、保持身材,堪称是有态度的养生典范。而通过加入功能药包,帮助睡眠和瘦身的“泡脚热”就在这样的新观念下脱颖而出,成为网红养生方式。

在小红书上,“泡脚”相关话题讨论超过43万条。据统计,某电商平台半月以来搜索“泡脚包”的用户增长了约550%;其中,专门搜索泡脚产品的用户也增长了134%。年轻人也带火了一众让人耳目一新的足浴产品,如瘦身足浴包、折叠足浴桶、精油足浴球、速溶泡脚汤等。比如,有商家把泡脚药材直接熬成“足浴汤”,将熬制好的药液进行包装,消费者无需熬煮、揉搓,泡脚时直接倒入免去药渣困扰,造型清新可爱、入水即溶的香氛足浴球,主打助眠、驱寒、祛湿等功效,月销售额达上千万,成为新赛道上的网红产品。

当下,年轻人的花式养生,除了泡脚,也有开始尝试贴三伏贴、做艾灸、晒背等养生新法。



研一学生小悦在家练八段锦。刘芳 摄

边吃零食边养生

黑芝麻丸、熬夜水、益生茵软糖……现在的零食食品都掌握了一组名为“养生”的流量密码。

在某种草平台上, #养生零食推荐#的话题已经有超过6万篇笔记,而且还有各种自制养生茶、养胃汤等饮食配方,不禁令人感叹,这届年轻人的养生法总能不断推陈出新。

“养生不是爸妈们的专利,我们也需要养生‘续命’。”90后的安洲笑着表示,经常熬夜,作息不规律,忙碌的生活状态,根本没有整块的时间专门调养身体,桌上常备的一些养生零食已经成为她和同事的必需品。她说:“看到含有枸杞、酵素、益生菌一类字样的零食,下意识会认为它对养生有用,并且食用十分安全健康。”

记者采访了解到,还有消费者表示,长期有一些脱发、贫血等异常状况的时候,就感觉这种零食能“治病”,会专门搜索关键词进行购买。

有消费报告显示,新中式养生产品“零食化”,功效精细化,成为最受年轻人喜欢的食补产品。

那这些“养生零食”真的可以养生吗? “要‘辨证养生’,不能盲目乱吃。”刘明提醒,养生产品通常只是针对某一种营养素的补充而已,只起到辅助和预防作用。年轻群体不要过多迷恋养生零食的功效,应尽量减少食用快餐和其他高脂肪、高淀粉、高糖的加工食品,维持健康体重、加强身体锻炼、平衡膳食、不熬夜等才是正确的养生之道。

资讯 美达影城(7月21日)

| | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 八角笏中 | 11:15 | 13:25 | 18:20 | 19:30 | 21:40 | | | | | |
| 长安三万里 | 10:15 | 13:20 | 16:25 | | | | | | | |
| 超能一家人 | 10:40 | 11:40 | 12:50 | 13:50 | 14:20 | 15:00 | 16:00 | 16:30 | 17:10 | 18:10 |
| 封神第一部 | 09:30 | 10:50 | 11:50 | 13:40 | 14:40 | 15:35 | 16:25 | 17:25 | 19:10 | 20:10 |
| 茶啊二中 | 22:00 | 22:35 | 22:55 | 23:00 | 23:40 | | | | | |
| 10:05 | 10:50 | 12:35 | | | | | | | | |

芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园五楼(株洲书城对面) 订票热线:28106878

开奖 开奖日期:2023年7月20日

| | |
|----------------------|------------|
| 福彩 | 体彩 |
| 双色球 23083期 | 排列3 23191期 |
| 07 10 12 16 17 30 12 | 3 6 0 |
| 3D 2023191期 | 排列5 23191期 |
| 7 6 8 | 3 6 0 7 1 |