

# 书法大赛作品选登

10月28日重阳节那天,乐活周刊携千金健康城举办了书法大赛,得到了许多老年朋友的关注和积极参与,我们收到了很多读者寄来的作品,每一份作品展现出的都是一种积极人生态度。

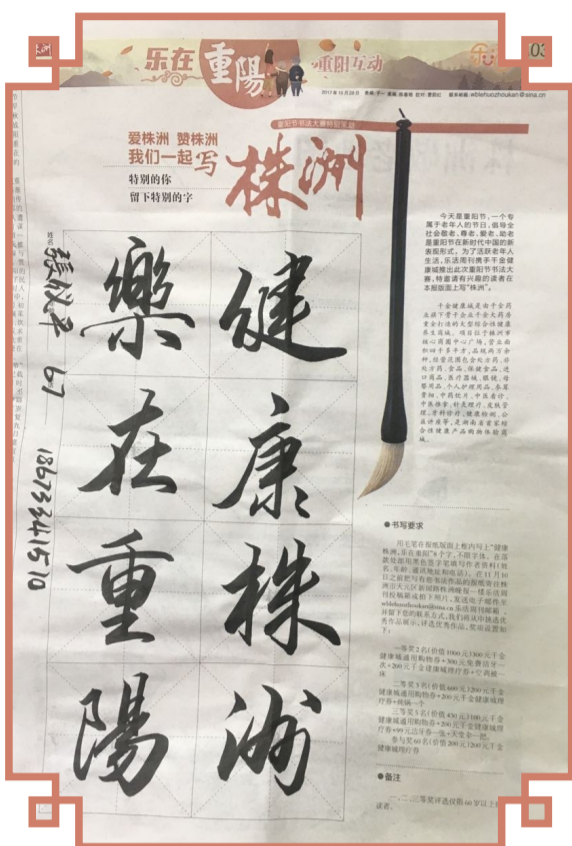
健康株洲,乐在重阳。我们希望生活在这座城市的每一位中老年人朋友都是健康快乐的。之所以举办这样的活动,就是希望能通过我们的窗口,给中老年读者一个展示自己的平台,将这份生活的热情传递到城市的每一个角落,感染更多人。让我们一起写株洲,赞株洲。

今天,我们从众多投稿的书法作品中挑选出4幅,供您欣赏。特别提醒,书法大赛的截稿时间为11月10日,有兴趣的朋友可以查看10月28日的株洲晚报乐活周刊3版。

书写要求:用毛笔在白纸上写“健康株洲,乐在重阳”,8个字,不限字体。在落款用黑色签字笔填写作者资料(姓名、年龄、通讯地址和电话)。

在11月10日之前把您的书法作品寄往株洲市天元区新闻路株洲晚报一楼乐活周刊投稿箱或以图片的形式发送电子邮件至wblehuozhoukan@sina.cn乐活周刊邮箱。我们将从中挑选优秀作品展示,评选优秀作品,奖项设置如下:

- 一等奖2名(价值1000元)300元千金健康城通用购物券+300元免费洁牙一次+200元千金健康城理疗券+空调被一床
- 二等奖3名(价值600元)200元千金健康城通用购物券+200元千金健康城理疗券+炖锅一个
- 三等奖5名(价值430元)100元千金健康城通用购物券+200元千金健康城理疗券+99元洁牙券一张+天堂伞一把
- 参与奖60名(价值200元)200元千金健康城理疗券



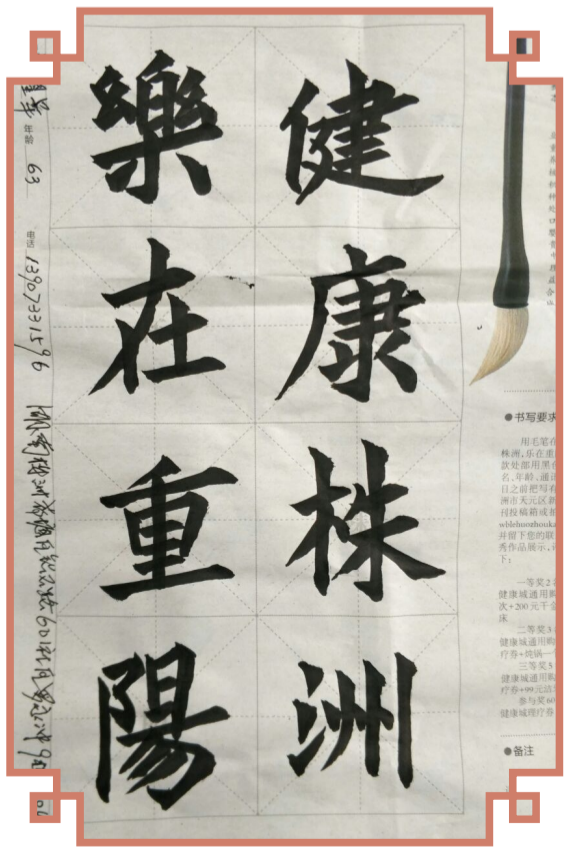
1 张仪平,男,67岁,此次参赛作品为行书字体。退休前在株洲化工厂工作。十几岁开始练习书法。退休后,张爷爷上午坚持习字,晚上经常自发组织书法好友在湘江风光带写字。



3 蒋山,男,74岁,此次参赛作品为行书字体。退休前,蒋爷爷是一名教育工作者,也曾任株洲书法协会任职。退休后,蒋爷爷坚持每天写字,因为书法功底深厚,字写得好,朋友经常邀约写字。



2 袁振兴,男,83岁,此次参赛作品为篆书字体。为了写好这幅作品,袁爷爷当天饭都没顾得上吃。袁爷爷是一名部队退休干部。据袁爷爷的女儿介绍,年轻时,老爷子就喜欢上了写字,经常往杂志社投稿,作品还曾在军队的杂志上刊登过。退休后,袁爷爷进入老年大学,积极参加学校组织的书法活动。



4 胡耀军,男,63岁,此次参赛作品字体为欧式楷书。退休前,胡爷爷在国企从事企业管理工作。前段时间,胡爷爷参加老年协会在苏州举办的第四届书画研讨会,作品荣获书法创新组铜奖。

## ●答案

(猜猜我市谁答案)谜1:北府军;谜2:贺知章;谜3:韩德让;谜4:朱儒;谜5:崔蕊

(最先出现的裂缝答案)最先出现的那条裂缝是图中中间横向的一条,从正方形左边的中间向右延伸到右边离右上角1/3的地方。

通常,要判断两个裂缝中哪个更早出现并不难:更早出现的裂缝会完全穿过这两个裂缝的交点。

(大侦探答案)那个闹钟表盘上的数字及指针等涂有荧光涂料。如果受到灯光的照射,在光消失后的少许时间内,荧光涂料依旧发光。梅姑在卧室安装窃听器时打开了台灯,而在听到大门处有动静时又关掉了台灯。这样,闹钟表盘及表针上的荧光涂料,就会在一段时间内发蓝光。

来到卧室的矾川侦探在昏暗中发觉闹钟有蓝光,便知道刚才屋里开过灯,肯定有坏人来此。

## ●小知识 睡眠不足容易吃太多

英国的一项研究显示,夜间睡眠少于7小时会让你第二天比平日多摄入近400卡路里的热量,而且更青睐不健康食品而非水果蔬菜。研究人员分析了11项研究,共计172名研究对象。结果显示,前一晚睡眠不足7小时的研究对象,第二天不见得胃口更好,但更容易选择不健康食品,比如薯片、牛奶巧克力等脂肪含量高、蛋白质含量低的食物。高脂低蛋白饮食会影响健康,增加罹患糖尿病、心血管疾病和高血压的风险。

那么,怎样的饮酒才算适量呢?《中国居民膳食指南(2016)》指出:儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒。成人如饮酒,一天饮酒的酒精量:男性不超过25克,女性不超过15克。

# 总书记倡导的健康生活

习近平总书记在许多场合都倡导健康的生活方式:“少出去应酬,多回家吃饭”、“让学习成为一种生活方式”……  
世界卫生组织指出,100%健康就是60%生活方式+17%环境+15%遗传+8%卫生服务,只要每个人都积极践行健康的生活方式,健康中国才能成现实。

## 1 “少出去应酬,多回家吃饭”

2013年1月22日,习近平总书记在第十八届中央纪委常委会第二次全体会议上语重心长地说:“对领导干部来说,除了工作需要以外,少出去应酬,多回家吃饭。油腻的食物少吃一点对身体还有好处。”

“少出去应酬,多回家吃饭”,一时间成为网上热议的话题。专家也告诉我们,回家吃饭对健康的好处是实实在在的!

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲曾在接受记者采访时介绍,在家吃饭没有在外吃饭时的高盐高油,有助于控制体重,预防多种慢性病。三五小炒,有肉、有蛋、有蔬菜,还能吃点五谷杂粮,食物种类多样,营养均衡,新鲜又卫生。

2016年10月25日中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》指出,要引导合理膳食,引导居民形成科学的膳食习惯,重点解决微量营养素缺乏、部分人群油脂等高热能食物摄入过多等问题。

习近平总书记在不同场合多次谈到要“注重家庭、注重家教、注重家风。”多回家吃饭,多和家人沟通,和孩子互动,也是一种好家风的传承。据新华网报道,2013年习近平总书记接受巴西记者采访时,他说自己“偷得浮生半日闲”,只要有时间,就同家人在一起。

回家吃饭,回到家的温馨美满,是一种福气,也是对家人的责任。

## 2 “整天喝得醉醺醺,舒服吗?”

2014年3月18日,习近平总书记在河南省兰考县扩大会议上的讲话中,谈到干部的作风问题时严肃地说:“整天喝得醉醺醺,舒服吗?有少数干部感到有些不适应了,快下班了还没人邀约聚会就觉得心里有些空荡荡的……”

这一段讲话被收编在由中央纪委、中央文献研究室编辑的《习近平关于党风廉政建设和反腐败斗争论述摘编》一书中。虽是对广大党员、干部作风问题的劝诫,也看出总书记对应酬酗酒非常反对。

碰上喜庆的日子,我们总爱用酒来助兴。但是喝得醉醺醺,舒服吗?

《黄帝内经》中,就有“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也”,说的正是过度饮酒与不良生活的危害。

酗酒的危害包括脑部的损害,口腔、食道、胃、肝脏、肾脏、骨关节等。世界卫生组织公布,我国每年都有超过10万人死于酒精中毒。原卫生部副部长殷大奎在接受健康时报采访时说,醉一次酒相当于患一次轻型肝炎,很多脂肪肝都是酒精中毒性脂肪肝。

全社会特别是干部不酗酒,不仅仅是告诉我们过度饮酒伤害身体,也是要抵制一种“无酒不成宴,无酒不成礼”的不良风气。正如总书记在兰考扩大会议上所说,“这些年,从酒桌上倒下就再也没有醒过来的干部有之,连续几天‘砌长城’而突发疾病的干部有之……减少应酬要进一步提升,健康的工作方式和生活方式要进一步提升。”

《“健康中国2030”规划纲要》明确指出,控制酒精过度使用,减少酗酒。今年2月,国务院下发的《中国防治慢性病中长期规划》再次提出戒烟限酒。

那么,怎样的饮酒才算适量呢?《中国居民膳食指南(2016)》指出:儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒。成人如饮酒,一天饮酒的酒精量:男性不超过25克,女性不超过15克。



▲今年7月5日,总书记在柏林同德国总理默克尔观看中德青少年足球友谊赛(图自新华社)

## 3 “让读书成为一种生活方式”

2013年习近平总书记同各界优秀青年代表座谈时提到,“插队时,上山放羊,我带着书,把羊圈在山坡上,就开始看书。锄地到田头,开始休息一会儿时,我就拿出新华字典记一个字的多种含义,一点一滴积累。”

2014年2月,习近平总书记接受俄罗斯电视台专访时说,“现在,我经常能做到的是读书,读书已成了我的一种生活方式。读书可以让人保持思想活力,让人得到智慧启发,让人滋养浩然之气。”

习近平总书记喜欢读书,人人皆知。

据媒体梳理,习近平总书记办公室书架上的图书大致分为:古典文学、现当代文学、辞典、历史、国际政治、科学素养等。从德国哲学家雅斯贝尔斯到希腊诗人埃斯库罗斯,从海明威到大仲马,从巴赫到贝多芬,从屈原到陆游,从老庄到孔孟……都一一涉猎。对读书的热爱与痴迷,贯穿习近平总书记的人生轨迹。

习近平总书还记在梁家河村时,上山放羊也不忘读书。上山下乡日子里,他随身带了满满一箱子书。

习近平总书记在河北正定县任职县委副书记时,还结识了一个知己——作家贾大山,并在《忆大山》一文中提到,自己常常被他那诙谐幽默的语言、富有哲理的辨析、真实优美的描述和

## 4 “留一点时间去运动”

2014年习近平总书记在出席索契冬奥会开幕式期间接受俄罗斯电视台采访时说:“说到体育活动,我喜欢游泳、爬山等运动,游泳,我四、五岁就学会了。我还喜欢足球、排球、篮球、网球、武术等运动。冰雪项目中,我爱看冰球、速滑、花样滑冰、雪地技巧。”

经常运动是习近平总书记倡导的健康生活方式之一,习近平总书记就是一个运动爱好者。2013年3月,习近平总书记在接受金砖国家媒体联合采访时说:“我也是体育爱好者,喜欢游泳、爬山等运动,年轻时喜欢足球和排球。”

早在青年时期,总书记就曾作为学校足球队的一员驰骋球场。2012年,习近平总书记访问爱尔兰时,虽然穿着皮鞋和正装,依然在都柏林的体育场上展示了自己的足球脚法。

关于体育运动的好处,习近平总书记也非常有体会。

2012年2月13日,美国《华盛顿邮报》刊登对时任国家副主席习近平的书面采访。该报引述他的话说:“我爱运动,锻炼身体可以保持身体健

精巧独特的构思所折服。

在2003年2月至2007年3月,时任浙江省委副书记、省人大常委会主任的习近平曾在浙江日报“之江新语”专栏发表短论,有多篇文章都提到读书。

从梁家河村的窑洞到清华大学的课堂,从正定到福建,从地方到中央,读书已经成为总书记的一种生活方式。

读书能修身立德,更是一个民族修身立德的最好方式。正如习近平总书记在《之江新语》专栏中提到,“读书即是立德”。

2014年以来“倡导全民阅读”连续三年写入国务院政府工作报告;全民阅读工程被列为“十三五”时期文化重大工程之一,将全民阅读提升到国家战略高度。

康,也有助于提高工作效率。我认为,我们每个人都需要在工作和休息之间寻求平衡。这可以令我们精力充沛,并帮助我们更好地工作。”

运动不仅带来健康,更蕴含许多哲理和精神内涵!2013年10月,习近平总书记出席亚太经合组织第21次领导人非正式会议前夕接受多家媒体联合采访,形象地将各国协同合作与足球战术相结合,“足球是一项讲究配合的集体运动,个人能力固然重要,但团队合作才是决定比赛结果的关键。这是我爱好足球运动的原因之一。”

如今,全民健身上升为国家战略。正如国务院印发的《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》所倡导:每天健身1小时。

(摘自健康时报)