

在经历了四天的国庆休市后,中国体育彩票今日全面开市。体彩超级大乐透游戏将在今晚迎来10月的首次开奖,目前该玩法奖池为7.82亿元,3元追加投注最高可中1800万元。敬请关注。

苏缇

重阳节南京大屠杀幸存者迎百岁生日: “我要好好活,看国家越来越好”

岁岁重阳,今又重阳。有一群特殊的老人,他们既是历史的受害者,也是历史的见证人。他们,就是南京大屠杀幸存者。10月4日,侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆举行“铭记历史记忆、守护历史证人——2022年重阳节南京大屠杀幸存者慰问活动”。王义隆、薛玉娟、谢桂英、葛道荣、艾义英、夏淑琴等9位幸存者老人以及他们的后代、纪念馆工作人员齐聚一堂,纪念馆为这群鲐背老人举行了一场集体生日会。老人们着唐装、听白局、描寿桃、聊今夕变化……在节日的浓浓氛围中,享受着甜蜜与幸福。

扬子晚报/紫牛新闻记者 张楠/文
万程鹏/摄



纪念馆为两名百寿幸存者庆生



9位幸存者老人按下手印并签名

99岁的王义隆和薛玉娟老人代表幸存者切生日蛋糕,王义隆的女儿王进勤表示:“我父亲这代人经历过战争的苦难,现在生活好了,看到这么多人为自己和其他幸存者过生日,父亲很开心。这个蛋糕是纪念馆的一份浓浓的心意,我作为家属十分感动,感谢纪念馆。”

观赏演出 感叹如今和谐盛世

纪念馆特邀南京金陵风白局曲艺团的艺术家们来到活动现场,为幸存者们表演《金陵美》《城门颂》等节目。今年重阳节恰逢国庆节假期,纪念馆讲解员带领全场高唱《我和我的祖国》,表达对伟大祖国的热爱。幸存者艾义英老人不禁眼眶湿润了,她说:“想当年,爸爸去世了,妈妈带着我们吃了上顿没下顿。如今祖国强大了,生活幸福,死去的同胞如果能活到今天,过上今天这样的安稳日子该多好!”

珍藏手印 历史记忆接力传承

活动中,9位幸存者老人在手印盒中按下手印并签名。半生苦难,半生家国,被拓进一枚枚鲜红印记里。这些或大或小、或深或浅的手印背后,都有一个历经苦难后获得重生的幸存者的故事。老人逐渐老去,和时间赛跑是纪念馆重要任务,制作和收藏幸存者手印正是纪念馆留存历史记忆、传递历史真相的重要方式之一。

即将迎来百岁生日的薛玉娟动情地说,“我一定要好好地活,看我们国家越来越好。我最大的愿望就是希望祖国更加强大,我们再也不不要被欺负!”

“晚清第一园”重阳热办“爱的活动” 9对金婚老人 秀恩爱“写”浪漫



活动现场

扬子晚报讯(通讯员 郭莉 记者 陈咏)4日,农历九月初九,又是一年重阳节,也是中国的“老人节”。“晚清第一园”扬州何园内,一场“九九重阳,真爱久久”主题活动吸引了众多市民游客羡慕的目光。为展现社区老年夫妇相濡以沫、快乐幸福的晚年生活,何园管理处与何园社区共同举办这一活动。结婚50年以上的9对老人,拍摄婚纱照、晒结婚证、分享恋爱故事、写给最爱的对方最想说的话……秋日的秀美园林,洋溢着幸福和浪漫的气息,令人陶醉。

气温骤降迎重阳 养生之重要养“阳”

今年的重阳节遇上了大幅降温。冷飕飕的天气里该如何呵护我们的身体呢?

【秋瓜多 警惕损胃阳】

南京市中西医结合医院脾胃病科刘万里主任中医师提醒广大市民,这个时节吃时令水果要注意,俗话说“秋瓜坏肚”,这个时候节气凉爽,瓜果吃太多容易损胃阳。

【晨泻多 注意温肾阳】

该院肛肠科主任王元钊介绍,晨泻又称鸡鸣泻、五更泻,是肛肠科的常见病,可在医师指导下选用生姜、大枣等食材煲汤服用,辅助治疗。此外,这类患者在日常生活中,还应注意避免受凉,尤其要注意腰腹部及下肢的保暖。

【出汗多 留心耗阳气】

重阳节之后,秋高气爽,很多人都喜欢外出运动,常常容易出一身的汗,不少人认为这样有利于健康,但是专家提醒,秋天出汗太多会造成阳气耗损,反而不利健康。

通讯员 杨璞
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

年老体弱者 来电申领

NMN 对人体健康有着重要影响,随着年龄的增长,NMN在人体内的含量逐渐降低。最近几年在欧美发达国家,很多老年朋友都开始重视补充NMN,身体充满活力。

申领热线 029-8822-7321
133-5923-2703

长假与重阳“喜相逢” 党员带头进乡村为老人理发

扬子晚报讯(记者 任国勇 通讯员 金星)一年一度的重阳节来临,又恰逢国庆长假,五冶集团上海工程技术服务公司第四党支部的党员利用假期进乡村,为老人们理发、修脚趾甲,发扬孝亲敬老的传统美德。

10月3日上午,该公司的党员职工王立双和同事们来到南京六合区横梁街道山东社区为这里的几位高龄老人带去了慰问品。此次他们是有备而来,动作娴熟地拿出盒子里的理发用品,开始为老人们理发、刮面。



健康小食随身带, 饼里有鸡蛋、山药、燕麦、薏米和苦荞 木糖醇桃酥饼: 香酥好吃, 粗粮营养高

不少读者现在出门,口袋里都揣几袋桃酥饼。“很健康、很好吃”!这款桃酥饼对中老年人、孕妇、身体肥胖的人是大大福音,粗粮很健康,又好吃。

这款桃酥饼里,用木糖醇替代了蔗糖,用植物油替代了动物油,用热烘焙工艺替代了油炸,制成的桃酥无蔗糖、低脂肪、低热量。而且,它的制作工艺很考究,在鲜鸡蛋的基础上加入了山药、燕麦、苦荞和薏米等辅料,口感香酥,咬一口清香入脾,让人食欲大增!

每天吃几块 理想代糖食品

木糖醇桃酥饼中的辅料,有原产地的铁棍山

药,大凉山的苦荞,湖北蕲春的薏米,还有进口的燕麦,按照1:1:1比例进行粗粮科学配伍,无蔗糖又健康。木糖醇桃酥,包括铁棍山药薏米桃酥和苦荞燕麦桃酥两种口味,都是独立小包装。不管是早上做早餐,还是午觉起来吃个小食都很方便。



国庆特惠 199元5箱
买5箱送5箱(两种口味)

咬一口爆浆, 营养全吃进身体, 5种黑食材+木糖醇配方 爆浆黑芝麻丸: 每天咬2颗, 好吃又养身

贡宝林的第三代爆浆黑芝麻丸来了!非常好吃!纯手工制作,木糖醇配方很健康!咬开黑芝麻丸,五种黑食材一口爆浆,满嘴的香酥。

黑色入肾, 五种道地黑食材

《本草纲目》记载:“服黑芝麻百日能除一切痼疾。一年身面光泽不饥,二年白发返黑,三年齿落更生”。第三代爆浆黑芝麻丸,在前两代基础上升级:

1、原料更全:拥有5款道地黑食材:黑芝麻、黑豆、黑米、黑桑葚、黑枸杞。对食材要求也很严格,1斤上好的黑芝麻,留下来不到6成!

2、工艺更绝:贡宝林严格遵循古法制作,土灶木柴,九蒸九晒,铜锅文火炒香,不触铁器。然后结合木糖醇捏成丸子。

每一颗都有独立小袋包装。散步饿了,吃两颗;孩子放学吃两颗,饱肚子又有营养。新品上市,足足12大盒才199元,合下来才16块多一大盒。

国庆特惠: 199元/12盒



扫二维码
关注《财汇》