

迅速掀起民法典学习宣传教育热潮

★ 让民法典走到群众身边、走进群众心里 ★



父爱如灯 伴我奔跑

◎新华社记者 任军川 王春燕 魏婧宇

奔跑

沉睡中的小镇，被一对父女叫醒。

16岁的郑国花在路灯下做着热身，爸爸郑龙依次按亮头灯、摩托车灯和车筐内的泛光灯，一会儿女儿要跑过一段没有路灯的街道。

郑国花是内蒙古呼和浩特土默特左旗的高一学生，每天凌晨她会跑步穿越小镇，身后跟着骑摩托车的爸爸。这样的陪伴，已有五年。

沥青路面上一道不起眼的裂纹，是起跑线。“从这里出发，到终点正好是3100米。”郑龙说。

1500米后，路灯没有了。一片黑暗中，郑龙的三盏灯将女儿脚下的路照亮。一路上，只有郑国花的脚步声、呼吸声和郑龙的摩托车声。

跑到终点，用时12分10秒。“成绩不错。”郑龙扬了扬手中的秒表，将车筐中的毛巾递给郑国花。“这段距离如果不能在12分30秒内跑完，就要重来一次，所以必须全力以赴。”

梦想

3100米跑只是训练计划的一部分。早晨：3100米跑、蛙跳、负重爬坡两组；下午：“健身房”力量训练或体育场短跑训练；晚上：哑铃训练两组……

训练计划由郑龙亲手设计，很多人说“太狠了”，郑龙说“不能心疼”。

对独自抚养女儿15年的单亲爸爸郑龙来说，能做到“不心疼”，只因父女俩共同的梦想——希望郑国花考上北京体育大学。

“她小时候太瘦了，想通过跑步锻炼身体。开始我带着她跑，后来骑自行车跟着她跑，再后来专门买了摩托



车追着她跑。”郑龙说，逐渐发现女儿有长跑天赋，他为文化课成绩一般的女儿规划了体育特长生这条路。

爸爸就是教练，慈爱的父亲多了严厉和“无情”的一面。训练偷懒也要重来……郑龙的严格换来了女儿成绩的飞速提高。

“每年校运会，国花都能破纪录，初一破校纪录，初二、初三再破自己的纪录，现在学校好多纪录还是她保持的。”郑国花的初中班主任云启源说。

2019年呼和浩特市中学生田径运动会上，郑国花800米成绩是2分

28秒12，距离国家二级运动员的“门槛”仅差2秒。

亏欠

父女俩的选择备受亲朋诟议。郑龙曾常年在外打工，母亲患脑梗后，他辞去工作回家照顾一家老小。母亲3年前去世，郑龙在照顾近80岁的父亲之余，又当女儿的教练，一家三口都靠郑国花爷爷的退休金生活。

“爸爸没有再婚，也没再找工作，都是为了我的梦想。很多亲戚朋友瞧不起他，还有人说一个女孩没必要这

么费心。”郑国花说着，声音哽咽了，“我怕练不出来，辜负了爸爸。”

“全国冠军、世界冠军，我不敢想，就盼她能考上好大学，将来有份稳定工作。”郑龙说。

郑国花没条件去大城市的体育强校就读，郑龙就在一间只剩四面墙的拆迁房内为女儿打造了一间“健身房”，所有的材料都是他从拆迁工地捡回来的：一张旧书桌用来练弹跳力，50多斤的房梁木扛在肩上可以练肌肉，钢丝吊着的旧轮胎用来锻炼手臂和腿部力量……

灯塔

生活艰辛，但难掩父女心中希望的光芒。

“这个‘健身房’看着简陋，但训练的内容都能实现，我不比大城市的健身房差。”郑龙看着一屋子的“破烂”，一脸自豪。

“每次比赛我爸爸都会陪着我，别的参赛同学都羡慕我，想跟我换爸爸。”郑国花眼睛里满是幸福。

新冠肺炎疫情发生后，父女俩在拆迁工地捡砖头三个月，郑龙将换来的6350元全部捐出。他说：“要为抗疫做一份贡献，让孩子从小学会感恩。”

这个暑假，郑龙计划带女儿去呼和浩特市的专门机构学习，因为他知道，自己这个“土教练”已跟不上女儿的步伐。

“尤其是短跑方面，怎么起跑、发力、冲刺，我都不懂，更指导不了，得听专业人士的。”郑龙说。

“比赛的时候，爸爸会在场边给我加油，虽然我什么都听不到，但知道他在，心里就踏实了。”郑国花说，不管在哪儿比赛，只要想到爸爸，脚下的跑道仿佛有一道光照着，指向前方。

武汉市中心医院心血管内科主任陈曼华说，如今喜爱运动的人越来越多，很多人误以为运动量大才好，疲劳之后还坚持剧烈运动。其实，运动要循序渐进，身体疲惫或生病时一定要不要再做剧烈运动。平时运动感觉不太舒服或特别疲惫时，需及时暂停休息，过量运动存在运动性猝死风险。

据新华社

双色球这么玩更爽、更快乐!

来源:中国福彩

编辑:甘孜福彩

红蓝巧搭配,幸运乐相随。作为国内最受欢迎的彩票游戏,双色球承载着太多的希望和梦想,见证着无数人的喜怒哀乐。

不论是刚刚接触双色球的萌新彩民,还是久经沙场的铁杆粉丝,都曾思考过这样一个问题:双色球怎么玩最开心?

正所谓“仁者见仁智者见智”,对于这个问题每一位彩民都有自己的专属答案,今天小编就来跟大家絮叨几句,分享一些经验。

做好计划 有的放矢

工作有工作计划,购彩也讲究购彩计划。一周买几期、一次投入多少钱,是自选还是机选,是倍投还是复式,要不要参加合买,什么时候订票,什么时候兑奖……

看似再寻常不过的购彩行为,仔细想想需要考虑的内容还真有些复杂,想要在长期的购彩生活中找点乐子、省点麻烦,没点计划可是万万的不行。

设定目标 合理规划

俗话说:罗马不是一日建成的。成功的人总是有许多相似之处,除了明确

的方向、不屈的信念之外,离不开循序渐进的目标规划。

中得双色球超级大奖,是彩民们共同的终极目标,却不是、也不应是唯一目标。想要享受双色球带来的快乐,不如将你的目标下调一点,首先从中个蓝球开始。

戒骄戒躁 懂得奉献

不以物喜不以己悲,既是古人智慧的结晶,又是为人处世的重要品德。双色球中奖自然人人欣喜,但喜悦之后也要保证冷静与理性,不可因此盲目扩大投入。

众所周知,双色球作为福利彩票大家庭的一员,天然肩负着公益使命,我们购买的每一注双色球,都在助力国家公益事业的发展。即便没有收获大奖,也在用实际行动奉献着无私的爱,购买双色球既能有所收获,也让付出变得更有意义。

关于双色球怎么玩,每个人都有自己的答案,或高屋建瓴、或通俗易懂,它是彩民智慧的结晶,也是对美好生活的向往。

从俊男靓女到白发老者,在双色球的世界里,我们可以学到的还有很多,可以学习的人还有很多……

甘孜福彩视窗

双色球2020066期开奖号码:02 09 13 17 26 28 07
3D 2020154期开奖号码:8 8 6
七乐彩2020066期开奖号码:02 03 08 13 25 29 30 09

中奖号码以中彩中心当期开奖结果为准
公益投注 量力而行!

遗失启事

理塘县上木拉乡小学在中国农业银行股份有限公司理塘县支行开立的银行开户许可证(账号:22587101040008846,核准号:J6825000024701)遗失作废。理塘县上木拉乡小学丹巴县人民医院发出证明,编号为:P510439174 遗失作废。 吴秀旭财务专用章“泸定县秀琼劳务有限公司”编号为:5133226009039 遗失作废。

泸定县秀琼劳务有限公司法人章,姓名“李秀琼”编号为:5133226009038 遗失作废。

泸定县秀琼劳务有限公司白玉县妇女联合会在白玉县财政局领取的四川省行政事业单位资金往

来结算票据,票号为:0293783264 第二联遗失作废。 白玉县财政局石渠县妇幼保健院发出证明,编号:R510221296 遗失作废。 雅江县国土资源局发出土地使用证,雅江国用2014032号遗失作废。

所有权人:万阿富 理塘县格木乡人民政府在中国农业银行股份有限公司理塘县支行开立的银行开户许可证(账号:22587101040012772,核准号:J6825000071101)遗失作废。 理塘县格木乡人民政府原财务专用章“康定县粮食购销公司工会委员会”编号为:5133210001197 变更为“康定市粮食购销公司工会委员会”。

不能用运动代替治疗

一位患高血压的男子坚信运动会让身体健康,未接受正规治疗,每天坚持游泳锻炼,日前突发心悸胸闷,差点酿成悲剧。

专家提醒,有高血压、糖尿病、高脂血症等慢性病的人,不能用运动代替药物治疗,运动前也应到医院做负荷评估,经医生指导后再运动。今年60岁的秦先生家住武汉汉

口,已坚持游泳20年,几乎每天游两公里。一周前,他在游泳馆游一公里后突然感到心悸不适,但还是坚持游完。结果,他心悸症状久久没有消失,还出现胸闷等不适。

在武汉市中心医院心血管内科,医生检查发现秦先生血压高达210/110毫米汞柱,24小时心脏骤停停搏600多次。冠脉造影发现他前降支血

管重度狭窄,最后植入两枚支架。

武汉市中心医院心血管内科主任医师杨飞燕说,秦先生血压高,血管重度狭窄,大量运动有很高的猝死风险。他10年前就查出高血压,但未接受正规治疗,总觉得坚持锻炼身体一定会好,这是错误和有害的。植入支架身体恢复后,他也不宜再剧烈运动。

武汉市中心医院心血管内科主任陈曼华说,如今喜爱运动的人越来越多,很多人误以为运动量大才好,疲劳之后还坚持剧烈运动。其实,运动要循序渐进,身体疲惫或生病时一定要不要再做剧烈运动。平时运动感觉不太舒服或特别疲惫时,需及时暂停休息,过量运动存在运动性猝死风险。

据新华社