

书画
乐书



本版主持
张文利

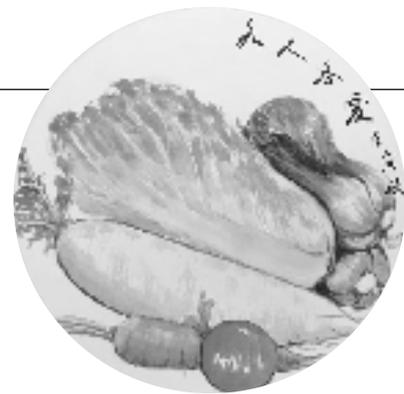
浙江老年报“书画·浙里养俱乐部”是艺术交流的天地,书友、画友们在这里展示作品,互相欣赏和点评,结交志趣相投的朋友。

如果您也想参加“书画·浙里养俱乐部”,扫描二维码,加管理员为好友后,发送“书画”两字,加入“书画·浙里养俱乐部”。

原创作品一经录用,将获相应积分,今后可兑换俱乐部福利。



多食果蔬好处多 阮振亚



丰收组图 颜祖富

冬日蔬果

近日,天气骤冷,浙江各地雨雪纷飞,让我们真切地感受到冬天的到来。但随之而来的还有干燥,嘴唇脱皮、皮肤干裂、喉咙干痛成了常事。

想要应对这种干燥天气,除了平时多喝水,富含水分和维生素的蔬果就是拯救味蕾、补水润燥的首选。每个季节都有适合吃的应季蔬果,浙里养俱乐部会员拿起手中的笔,为我们推荐好吃又健康的冬日蔬果。

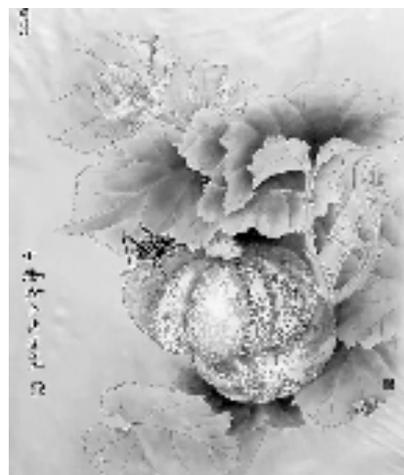
冬季皮肤易干燥,蔬果补水巧抵御。石榴养颜抗衰老,常吃皱纹全赶跑。苹果洗净不削皮,皮肤弹性保持好。南瓜煲粥熬汤妙,护理肌肤是高招。 陆志凌

冬季皮肤易干燥,蔬果补水巧抵御。石榴养颜抗衰老,常吃皱纹全赶跑。苹果洗净不削皮,皮肤弹性保持好。南瓜煲粥熬汤妙,护理肌肤是高招。

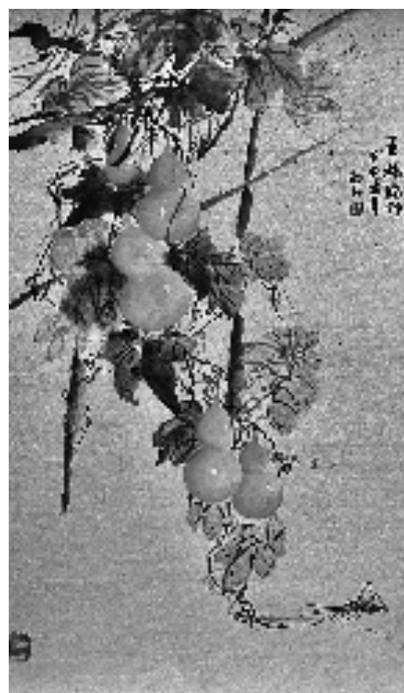
陆志凌



一青二白 平玉忠



小趣拾乐 荣芳



五福临门 南红