



爱心助老优秀案例线上推荐开启 全省福彩驿站暖心服务请你点赞

详见第5版

八旬“瑜伽爷爷” 爱运动 爱生活



因工作时没时间、压力大等原因，不少人到退休后，才开启强身健体之路。乐明潮便是在退休后，开始接触、尝试瑜伽这一运动。20多年过去了，81岁的他成了远近闻名的“瑜伽爷爷”，不仅自己练，还开设公益班，带动不少六七十岁的老人加入运动的行列。

上图是他在外出旅游时，用瑜伽动作完成特殊的“到此一游”。（没有一定运动基础的朋友们，切勿轻易模仿。）

乐明潮在户外教学。受访者供图

详见第4版

厨房“节省”习惯， 会致癌？

详见第4版



图据AI生成

百岁老人带着儿子 住进养老院

详见第6版