

惊醒、盗汗、多梦、头晕……长期失眠可能导致精神恍惚、血压不稳、血糖升高 闷热的夏季，如何拥有好睡眠

调查显示，中老年人如果每天睡眠不到4小时，死亡率会增加25%以上。

很多中老年人，一到这种季节交替的时候就睡不好觉。特别是近期气温高、湿气重，心情烦躁时更容易失眠，而睡眠质量的好坏对人体健康起着至关重要的作用。失眠不解决，想要健康就是空谈！

睡眠不好 后面跟着“大老虎”

我们都有过失眠经历，在床上翻来覆去，在地上来回转悠，坐卧不宁。这时候如果有人睡得好，会让你更加烦躁。还有人明明睡着了，有点动静就惊醒、盗汗，或者一直做梦，早上起来感觉不解乏，昏昏沉沉……

短期失眠会让人头晕脑胀、冒虚汗、浑身没劲、注意力不集中……何况长期失眠？

睡眠是每个人正常的生理需求，也是生活中必不可少的一部分，在睡眠过程我们的中身体内部发生一系列变化，能够帮助保存能量、促进机体代谢，有助于神经、免疫、骨骼肌肉等系统的恢复和调节，是维持情绪、记忆和认知功能的重要过程。

中老年人群 该如何守住自己的睡眠

调查资料显示，夏季患失眠症引发猝死

的几率也会大大增加。

许多患失眠症的人都认为，夏季气压低、湿气重，失眠很正常。而夏季失眠对身体的危害比其他季节更大。因为人们在夏季白天出汗多，晚上再失眠，机体的免疫功能会迅速下降，反而容易导致旧病复发，所以夏季也是失眠的高发季。

其实，睡眠和每个人的心态关系密切，那些劳心劳力、争强好胜的人，在夜深人静的时候更难以入睡。所以从心态入手，要睡好觉，需要保持淡定、从容的心态，习惯慢生活的节奏。

在失眠的对症治疗上，中医注重补气，调肺腑，平阴阳。

“睡眠先睡心” 不妨试试灵芝孢子粉

在传统滋补品中，灵芝是入心、肝、脾、肺、肾五经的上品。

东汉的《神农本草经》中明确指出：“赤芝，益心气，补中，增智慧，不忘。”

《中国药植图鉴》说灵芝：“治神经衰弱，失眠……”

《国家药典》也记录灵芝功能为“补气安神”。

由此可见，灵芝在日常养生中有很好的作用。

而灵芝孢子粉作为灵芝的精华部分，滋补作用远远超过其母体灵芝。尤其是经过专业技术破壁、国家食品药品监督管理局“蓝帽子”认证的灵芝孢子粉产品，养生价值非常高。建议长期失眠、早醒、困乏等免疫力低下的读者吃吃看。



活动链接：

高破壁灵芝孢子粉 大幅买赠，再送美国盐藻

- “灵芝之乡”龙泉仿野生赤芝原料
- 40年青冈橡木有机栽培
- 国食健字G20110430“蓝帽子”认证
- 规格：120包/盒 市场价：780元/盒
- 活动价：598元/盒
- 买3盒送同规格3盒，再送美国原装盐藻1瓶。
- 买6盒送同规格8盒，再送美国原装盐藻2瓶。

活动日期：2019年5月16日至20日

活动电话：0571-87696068(免费送货上门，货到满意再付款)

活动地址：钱报有礼健康直购读者体验中心，杭州市下城区体育场路184号(浙江日报社门口)

本产品不能代替药品



文化广场
咨询电话：85311326

2019年5月16日 星期四

今日电影

胜利影城

《大侦探皮卡丘》12:00/13:00/13:55/14:55/15:50/16:50/18:45/20:40

《复仇者联盟4：终局之战》12:40/16:00/19:20

《一个母亲的复仇》17:45/20:20

以当天票房信息为准！
票房：87080142

今日舞台

浙江胜利剧院

小伢儿金舞台——儿童剧《海的女儿》
时间：5月25日-5月26日
10:00 15:00
票价：59/79/99元
剧团：北京丑小鸭卡通艺术团
抢座热线：13738076733

2019年浙江昆剧团518传承演出季——《西游记》《水浒传》《红楼梦》
《三国演义》折子戏专场
时间：5月18日-21日 19:30
票价：380/280/180/80元

票务：大麦网1010-3721

开心麻花爆笑舞台剧《皇帝的新娘》
时间：5月28日-6月1日 19:30
6月2日 14:00
票价：1180/680/580/380/280/200/100元
票务：大麦网1010-3721

开心麻花爆笑舞台剧《窗内不止明月光》
时间：2019年6月19日-22日 19:30&6月22日-6月23日 14:00
票价：1180元/680元/580元/380元/280元/200元/100元
票务：大麦网1010-3721

儿童剧《汽车总动员》
时间：2019年8月3日-8月4日
10:30&15:30
票价：380元/280元/180元/100元
票务：大麦网1010-3721

同名漫画改编奇幻儿童剧《大头兵》

演出时间：2019年8月31日
15:30/19:30
演出票价：380元/280元/180元/120元/80元
票务：大麦网1010-3721

杭州剧院

演出剧目：美国钢琴家马修·吉安福特 独奏音乐会
演出时间：2019年5月23日 19:30
演出票价：300,200,100,50元
演出人员：马修·吉安福特

演出剧目：乌克兰多媒体互动科普剧《太空探险之旅》
演出时间：2019年5月25日 19:30
演出票价：280,180,100,50元

演出人员：乌克兰 all holiday 剧团
演出剧目：超级侠飞《多多帮帮忙》豪华亲子互动剧
演出时间：2019年6月1-2日上午10:30
演出票价：480,380,280,180,80元
演出剧团：戏脸文化

演出剧目：捷克“对比”手风琴钢琴组合 音乐会
演出时间：2019年6月16日 19:30
演出票价：300,200,100,50元
演出人员：玛尔凯塔·拉斯托维奇科娃 玛格达莱娜·奥赫玛诺娃

演出剧目：丹麦钢琴家伊丽莎白·尼尔森独奏音乐会
演出时间：2019年6月18日 19:30
演出票价：300,200,100,50元

演出人员：伊丽莎·白·尼尔森
演出剧目：美国钢琴家罗宾·斯皮尔伯格独奏音乐会
演出时间：2019年7月4日 19:30
演出票价：300,200,100,50元
演出人员：罗宾·斯皮尔伯格

演出剧目：东野圭吾作品《新参者》
演出时间：2019年7月13日 19:30
演出票价：580,480,380,280,180,120元
演出剧团：上海锦辉

演出剧目：俄罗斯远东少儿芭蕾舞团《灰姑娘》
演出时间：2019年7月14日 19:30
演出票价：480,380,280,180,80元
演出剧团：俄罗斯远东少儿芭蕾舞团

●演出信息如有变动，请以各影院、剧院当天现场公告为准。

福彩七乐彩
第2019055期
总销量：6513680元
中奖号码：基本号(●) 特别号(★)
02 04 16 17 18 22 28 07

| 奖级 | 中奖条件 | 中奖注数 | 奖金 |
|-----|---------|--------|----------|
| 一等奖 | ●●●●●●● | 0注 | 0元/注 |
| 二等奖 | ●●●●●●★ | 10注 | 21916元/注 |
| 三等奖 | ●●●●●● | 214注 | 2048元/注 |
| 四等奖 | ●●●●●★ | 783注 | 200元/注 |
| 五等奖 | ●●●●● | 6479注 | 50元/注 |
| 六等奖 | ●●●●★ | 14645注 | 10元/注 |
| 七等奖 | ●●●● | 74604注 | 5元/注 |

奖池累计2767608元滚入下期。
2019年5月15日

福彩15选5
第2019128期 投注总额：467542元
中奖号码(无需排序)
06 07 08 12 14

| 奖级 | 中奖条件 | 中奖注数 | 奖金 |
|-----|--------|------|--------|
| 特等奖 | 中5连4 | 0 | 0元/注 |
| 一等奖 | 5个号全中 | 143 | 981元/注 |
| 二等奖 | 中任意4个号 | 5997 | 10元/注 |

奖池累计2.87511万元滚入下期。
2019年5月15日

福彩3D
第2019128期
中奖号码 9 8 0
销售总额：50865610元

| 奖等 | 浙江中奖注数 | 每注奖额(固定) |
|-----|--------|----------|
| 单选 | 1041 | 1040元 |
| 组选3 | 0 | 346元 |
| 组选6 | 1685 | 173元 |

其他投注方式中奖额为：3371元
浙江销售3307060元，返奖额1377516元。
2019年5月15日

福彩6+1
第2019055期 投注总额：632032元
基本号 生肖码
中奖号码 5 8 9 3 0 5 鼠

| 奖级 | 中奖条件 | 中奖注数 | 奖金 |
|-----|------------------------------------|-------|----------|
| 一等奖 | 基本号和生肖码全部按位相符 | 0 | 0元 |
| 二等奖 | 6位基本号按位相符 | 0 | 0元 |
| 三等奖 | 5位基本号按位相符且生肖码也相符 | 3 | 10000元/注 |
| 四等奖 | 5位(含基本号和生肖码)按位相符 | 31 | 500元/注 |
| 五等奖 | 4位(含基本号和生肖码)按位相符 | 590 | 50元/注 |
| 六等奖 | 3位(含基本号和生肖码)按位相符，或1位基本号按位相符且生肖码也相符 | 13421 | 5元/注 |

未中出奖金8812.4026万元滚入下期一等奖。
2019年5月15日

中国体育彩票浙江省20选5第19128期开奖公告
开奖日期：2019年5月15日
本期销售金额：143,966元
本期开奖号码：05 07 09 19 20
本期出球顺序：05 09 20 19 07

| 奖级 | 本地中奖注数 | 单注奖金 |
|-----|--------|--------|
| 一等奖 | 4注 | 7,027元 |
| 二等奖 | 322注 | 50元 |
| 三等奖 | 5,267注 | 5元 |

0.00元奖金滚入下期奖池。
2019年5月15日，逾期作弃奖处理。
2019年5月15日

中国体育彩票排列3(浙江省)第19128期开奖公告
开奖日期：2019年5月15日
本期浙江销售金额：1,305,508元
本期开奖号码：064

| 投注方式 | 中奖注数 | 单注奖金 | 应派奖金合计 |
|------|------|--------|----------|
| 直选 | 360注 | 1,040元 | 374,400元 |
| 组选3 | 0注 | 346元 | 0元 |
| 组选6 | 344注 | 173元 | 59,512元 |
| 合计 | 704注 | ... | 433,912元 |

14,789,643.00元奖金滚入下期奖池。
2019年5月15日，逾期作弃奖处理。
2019年5月15日

中国体育彩票排列5第19128期开奖公告
开奖日期：2019年5月15日
本期全国销售金额：10,643,956元
本期开奖号码：06406

| 奖级 | 中奖注数 | 单注奖金 | 应派奖金合计 |
|-----|------|----------|------------|
| 一等奖 | 38注 | 100,000元 | 3,800,000元 |
| 合计 | 38注 | ... | 3,800,000元 |

255,013,933.08元奖金滚入下期奖池。
2019年5月15日，逾期作弃奖处理。
2019年5月15日

中国体育彩票超级大乐透第19055期开奖公告
开奖日期：2019年5月15日
本期全国销售金额：283,602,540元

| 奖级 | 中奖注数 | 单注奖金 | 应派奖金合计 |
|-----|------------|-------------|--------------|
| 一等奖 | 基本 3注 | 10,000,000元 | 30,000,000元 |
| 二等奖 | 基本 74注 | 8,000,000元 | 592,000,000元 |
| 三等奖 | 追加 35注 | 455,808元 | 15,953,280元 |
| 四等奖 | 173注 | 10,000元 | 1,730,000元 |
| 五等奖 | 1,039注 | 3,000元 | 3,117,000元 |
| 六等奖 | 13,887注 | 300元 | 4,166,100元 |
| 七等奖 | 24,159注 | 200元 | 4,831,800元 |
| 八等奖 | 30,694注 | 100元 | 3,069,400元 |
| 九等奖 | 668,765注 | 15元 | 10,031,475元 |
| 合计 | 7,502,428注 | 5元 | 37,512,140元 |

4,963,140,782.21元奖金滚入下期奖池。
本期开齐奖池奖金高于15亿元，一、二等奖奖金按《中国体育彩票超级大乐透开奖奖金分配办法》分配，详见中国体彩网公告。
2019年5月15日，逾期作弃奖处理。
2019年5月15日

不要让手机充斥餐桌