

# 生活中学会聊天不寂寞

聊天,虽然只是天南地北海侃神聊,但也需要随时动脑筋才行,否则就唠不到点子上,也难以接上话,只有当听众陪着傻笑的份儿了。

既然要动脑筋,思维就运转,思想就活跃,特别是当唠到兴头上,激情便会油然而生,内心获得极大的满足。这无疑会激活脑细胞,加快

脑细胞的新陈代谢,从而延缓大脑的衰老。聊天还能畅通信息渠道,增加知识来源,什么国家大事、小道消息、人间万象、奇闻轶事等,都可广泛涉猎,不但丰富了知识,开阔了眼界,也能增添乐趣,让人身心愉悦。聊天还能使人忘忧忘虑,忘年忘我,若与青年人聊一聊,自己也仿佛

回到了过去,年轻了不少。所以,聊天是激励精神、活跃神经、消除孤独寂寞的最佳选择。

生活中学会聊天不寂寞。如果老年人每天都能聊上一两个小时,坚持不懈,持之以恒,其所产生的好处将比任何营养品和药物都有效。(摘编自《中国老年报》)

## 母爱不怕打扰

星期天,和朋友一道出游的计划泡了汤,心血来潮般,我带着儿子乘了一小时的车奔回了母亲家。因为事先也没打招呼,所以当我们出现在母亲面前时,母亲表现得异常惊喜。

顾不上好好地聊上几句,母亲就忙开了。冰箱里存着的,有鱼、有鸡,母亲把它们拿出来一一解冻,随后开始烹饪。一边做着饭,母亲还一边拣着空地往客厅跑,随后从柜子里拿出许多好吃的零食递给儿子。看着儿子满满地捧了一杯,连小嘴里也塞得满满的,我不由地嗔怪着母亲,孩子哪能那么宠?

母亲呵呵地笑着回:“哪啊,一直为他备着,就等着他来呢,好不容易盼他来了,我能不着急吗?听着母亲爽朗的笑声,再看到她捋着袖子,一番要大展厨艺的架势,我的心莫名地温暖起来。”

不消片刻功夫,几道色香味俱全的菜肴便上了桌。饭桌上,母亲不停地给我夹着菜,甚至抢着要给我喂饭,我们有说有笑,气氛温馨而甜蜜。不待吃完饭,母亲又立即从附近街市上买来青菜和鲜肉,不用说,母亲肯定是要给我包爱心水饺呢。

不想母亲受累,我想要阻拦,父亲却笑着说,你由你妈忙吧,她好久没那么高兴了,整天盼着你们来,你不让她忙她不痛快呢。

心里蓦然地被哽了一下。看着母亲忙前忙后的身影,我开始心有愧疚,曾经,借口工作的繁忙,加上不想母亲太过受累,我们回去的次数均人为减少。却原来,母亲是不怕被打扰的。因为期盼,冰箱里时常地备着我们喜欢的菜肴;因为疼爱,柜子里盛满孩子们的零食。于母亲而言,她是每时每刻都张开着爱的怀抱等待着我们的归来呢。(唐宁侠)



“我是超人”(网络图片)

## 含饴弄孙

### 我一戴帽子孙子就兴奋

10个月大的小孙子陈泽轩经常会“三急一兴奋”的表现。所谓“三急”,一是爱吃,只要看见有人吃东西他就急,掉头就往你跟前爬,伸着小手也要吃;二是不能看见有人动奶瓶,不管到不到喂他的时间,只要有人动他的小奶瓶,他就急了,扑腾着小手又叫;三是要妈妈,不管谁带他,只要看见妈妈就急,非得让妈妈抱不可。

说起来,这“三急”跟我没多大关系,不过,“一个兴奋”彻底证明了孙子

与我的亲密。只要看见我拿帽子、戴帽子,他就会兴奋,小家伙应该是知道,我戴帽子是说明要出门。

前不久一天下午,他妈妈抱他去晒太阳,正好我拿帽子也要出门,他看见后手舞足蹈,拼命从妈妈怀里挣脱,我抱过来后,他犹自在哪里欢呼雀跃,我也甚是自豪。这时,一旁的老太婆嫉妒了,说我就会拿顶帽子诱惑孩子,我笑着说:“对呀,这就是我的杀手锏,你有吗?”(陈天泉)

### 外孙能做的事从不代劳

2005年退休后,家住福建福州的郑淑珠开始帮女儿带外孙。如今,读一年级的外孙阳光、善良,独立能力很强,她是怎么做的呢?

**能做的事从不代劳** 郑淑珠与一味宠溺的祖辈不同,对外孙的爱大部分都放在心里,“不能过于宠爱,他自己的事,都要求他自己做,开始做不好,就让他多学、多练,慢慢自然就会了。”郑淑珠说,之前外孙晚上睡觉怕黑,一定要开着灯睡。郑淑珠就鼓励他,说他是勇敢的男子汉,不应该怕黑。

注重培养语言能力 郑淑珠培养

孩子语言能力有窍门。例如,一幅画上有人在植树,要让孩子说清楚是在哪植树,为什么植树。“有时候我给他讲一个故事,我也要求他给我讲一个故事。”在郑淑珠的培养下,外孙的口才特别好,在学校担任起各种活动的主持人。

**多参加有意义的活动** 经常带外孙参加关爱贫困儿童、尊老敬老的活动,让孩子懂得同情和奉献。如今,每当看到班上的女生打扫不好卫生,郑淑珠的外孙都会主动帮忙;班上需要学生配合老师做什么,他也第一个举手参加。(摘编自《海西晨报》)

## 生活百科

### 家中电表不准 请按步骤排查

家中电表不准该咋办?专业人士支招教您排查。

湖北十堰市北京路供电营业厅负责人李卫军介绍,如果怀疑自家电表计量不准,首先关掉家中所有电器电源,一定要拔掉电线插头,包括用电插座。此时如果电表还在跳动,那就想一想家里最近是否添置了什么大功率电器,或者有什么时段较长时间开启了供冷、供暖设备。再者,打开电表门看一看,自家电表上铅封是否完好、接线有无破损,“如果铅封被毁坏,或者表下线有破损和外接现象,您家的电很可能被盗用了!”李卫军说,碰到这样的情形,市民可以直接拨打电话报警,同时记住先拍下证据并保护好现场。

“如果这些都拿不准,可以致电95598供电客服热线或者前去就近的供电营业厅求助专业技术人员帮忙上门查勘。”李卫军建议,如果对技术人员的查勘结果仍然有疑问,市民还可以向质量技术监督局或供电公司计量中心申请校表,以维护自身合法权益。(摘编自《十堰晚报》)

### 蚊香对人有害吗?

夏天一到,蚊香又派上用场了,不过近几年,一直有“一盘蚊香等于六包烟”、“蚊香能让人中毒”等传言,让人对蚊香感到担忧。专家指出,合格蚊香的成分是很低毒的,只要正确使用,并不会对人体带来太大伤害。

北京朝阳医院职业病与中毒医学科主任医师郝凤桐介绍,蚊香的有效药物成分主要为拟除虫菊酯,这是一种低毒高效的杀虫剂,对人畜的毒性较低,迄今为止还没有人体接触拟除虫菊酯导致慢性中毒或致癌的证据。

对于“蚊香能让人中毒”的说法,科学松鼠会成员、医学博士“薄三郎”指出,一些劣质蚊香会使用含响 DDT、六六粉、雄黄粉等有毒成分,这些成分杀虫效果虽然更强,但如果室内通风不好,就很可能出现鼻黏膜炎症、喉部不适、头晕、头痛并慢性中毒症状。(王伟)

## 征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有含饴弄孙的快慰,有生活中发现的小窍门,有自家萌宠的可爱照片,如果您想与我们分享,可投稿至电子邮箱:120267128@qq.com。

## 彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告  
第15129期中奖号码:232

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	19
组选3	/	346	69
组选6	/	173	0

本省投注总额349082元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告  
第15129期中奖号码:23271

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数(注)	每注奖金(元)
直选	24	/	100000

全国投注总额8151700元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2015129期  
中奖号码:02、10、11、12、15

奖等	六省中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	28	6	7862
二等奖	4000	775	10

六省市投注总额:622924元,安徽投注总额:114714元  
奖池奖金:982078元

中国福利彩票3D玩法  
第2015129期中奖号码:055

奖级	全国中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
单选	10501	299	1040
组选三	13774	268	346
组选六	0	0	173

全国投注总额:41602500元,安徽投注总额:988718元

中国福利彩票“东方6+1”玩法  
第2015055期  
中奖号码:基本号码120169生肖码:牛

奖级	华东中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
一等奖	0	0	0
二等奖	0	0	0
三等奖	0	0	10000
四等奖	84	11	500
五等奖	1264	127	50
六等奖	26708	2387	5

六省市投注总额:930820元,安徽投注总额:80882元  
奖池奖金:58135582元

全国联网电脑体彩“超级大乐透”  
第15055期  
中奖号码:06、11、14、20、30+05、10

奖等	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	9	6232010	/
一等奖(追加)	2	3739206	/
二等奖	90	64180	/
二等奖(追加)	28	38508	/
三等奖	1751	1500	/
三等奖(追加)	547	900	/
四等奖	56589	200	/
四等奖(追加)	18641	100	/
五等奖	813615	10	/
五等奖(追加)	273506	5	/
六等奖	6827248	5	/

全国投注总额193677838元,下期奖池:1210286220.66元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告  
第2015129期  
中奖号码:09、14、15、22、25

奖级	中奖注数	每注奖金(元)	各等奖奖金总额(元)
一等奖	0	0	0
二等奖	21	100	2100
三等奖	291	10	2910

本期投注总额:14348元