

善摄生者，先除欲念。
——《食色绅言》

退休老妈考大学

□ 夏爱华

老妈退休多年，不是养花就是养鱼，倒也自得其乐。有一天，老妈向全家宣布了一个惊人的消息——她要考大学！

我伸手摸摸老妈的脑门，问，老妈，你没发烧吧？年纪一把，瞎凑什么热闹？老妈认真地说，考大学是我一生最大的愿望。不管考上考不上，我都要试试！我这才闹明白，原来前一阵子老妈一人闷在自己的屋子里总是不出来，原来是在复习功课呢！

我是实在忍不住了：“老妈，你看你，白发苍苍的，算了！”

老妈摇摇头，晃动着准考证说：“你们谁也别劝我，我主意已定，考场都看过了，明天就去圆梦。”

第二天，老妈信心满满地进了考场。

第一场考完，就见老妈精神抖擞地出来，听到许多家长窃窃私语说：“怎么，家长也能进考场了？”老妈高声说：“我不是家长，我是考生。”

等在校门口的家长们情不自禁地鼓起掌来。老妈回到家，我亲自下厨，做了一桌老妈爱吃的菜，红烧肉，糖醋鱼，炒肥肠……还买了一瓶葡萄酒。我举杯预祝老妈金榜题名。老妈笑着说，没问题，我一准能考上。

我说，吹牛，考上再说吧。

高考结束，填报志愿，又是一阵忙乎。在焦急的盼望与等待中，老妈接到了录取通知书。老妈像个孩子似的在家里大呼大叫，连蹦带跳，那感觉，比中了彩票特等奖还兴奋。激动之余，站在客厅里，高歌一曲黄梅戏唱段《谁料皇榜中状元》。你别说，婉转深情，唱得还真像那么回事儿。

举杯祝贺老妈的成功，我说：“老妈，你真行！”

老妈的激动劲儿看来已经过去了，淡淡地说：“人生贵在努力。这个梦，我终于圆了。”说着，转过头，拭去眼角的一颗沧桑的泪珠。

生活感触

父亲的苦瓜人生

□ 钟芳

“岂效荔枝锦，形惭葡萄。口苦能为偶，心清志方操。到底争齐物，从来傲宠豪。不是寻常品，含章气自高。”这是一首描写苦瓜的诗，它留给人们的，是一种独特的“苦”味。苦瓜通体清苦，父亲也一生清苦。因此我想，父亲的命运似乎就是苦瓜的命运？苦瓜也叫君子菜，它无论和什么菜在一起炒、煮、炖，都只苦自己，别的菜不会沾一丝苦味；父亲也是这样的人：宁愿苦自己，不愿苦别人。

就是这样一种其貌不扬、食之奇苦的瓜，却碧翠透明，金玉美质，让父亲最为青睐。因此，父亲退休后回到了乡下。在每年草长莺飞的春天来到时，他就在房前屋后的空地上种上苦瓜。

苦瓜、花叶、藤蔓和架子和谐地交映在一起，远看近看都是一幅迷人的图画。风过瓜架，吹动瓜叶，瓜果摇曳，父亲总在瓜架前呆呆地站着，像想起什么往事似的。

夏天的餐桌上，总少不了父亲亲手爆炒的苦瓜，或独炒或炒鸡蛋或炒干鱼，都很清脆爽口。望着那一小堆苦瓜，母亲总叹息地说父亲生来命苦，八岁时就没有了爹，饱尝人间沧桑之苦，还要去吃这难以咽下的苦瓜。父亲则不以为然，风趣地对我们几个姐妹说：“只有吃得苦中苦，才能做得上人上人。”

父亲平凡了一辈子，淡泊了一辈子，清贫了一辈子。但他很满足，认为自己为子女成长所受的苦是值得的。在那艰难岁月中，把我们姐妹拉扯大不容易，看着我们一个个有出息、过着安稳幸福的生活，他也觉得自己是幸福的。

随着年龄的增长，我渐渐明白了父亲的苦瓜情结，自己也喜欢上它了。我特别欣赏苦瓜那奋勇向上、蕴藏无限生命力的精神，更欣赏苦瓜那漫长等候、苦尽甘来的品性。五味杂陈，方为人生。



与鸽共舞 解光文/摄

生活动起来

陪母亲健身

□ 李素珍

父亲去世了，这对母亲的打击很大。几乎一夜之间，母亲的头发就全白了。以往一直控制着的诸多病情立刻复发了。先是血压升高，随后心跳异常。然后医生宣布她得了老年痴呆症。同时，关节炎又复发了。

吃了很多药，但效果不大。医生说，服药的基础上最好每天陪老人家走走路，散散步，生命在于运动嘛！

从此以后，每天傍晚，我就陪着母亲去广场散散步。晚风送爽，夕阳绚烂，花香袭人，母亲心情好了许多，渐渐地喜欢上了户外散步。我说，妈，以后每天早上我们去跑跑步吧。母亲听了直摆手，说，不行，我腿疼，走路都费劲。我说，试试嘛，慢慢跑。

开始，母亲根本就不能算是跑，最多也就是快走。而且走两步就喊：“累了，歇歇脚。”后来，渐渐地，母亲脚步轻捷多了，开始了真正意义上的慢跑。我陪着母亲一起慢慢向前跑。

前些天母亲去复查，医生说，母亲的血压已恢复正常，脉搏与心跳也相当稳定……医生说，仅仅靠吃药恐怕不会取得这么好的疗效。母亲笑着说：“也没啥秘诀，就是女儿每天陪我早跑步，晚散步，一天也没耽误过。”

生活百科

穿一次性拖鞋易摔倒

穿拖鞋时，您是否有过滑倒或打个趔趄的经历？这可能是拖鞋防滑性能不合格。

影响鞋底摩擦力的因素主要有3个：鞋底材质、鞋底硬度、鞋底结构设计。实验指出，软底的鞋比硬底的拖鞋防滑。选购拖鞋的时候，尽量购买横条纹的拖鞋，同时纹数越多越防滑。两种拖鞋的风险指数较高：一个是“夹板拖鞋”，另一个就是酒店常用的“一次性纸拖鞋”。(摘自《中国质量报》)

史海尘钩

宋之问为何失宠于女皇

武则天有很多面首(今天的雅号叫做鸭子)，宋之问对其中最为飞黄腾达的五郎、六郎(张昌宗、张易之)兄弟甚是羡慕妒忌恨，于

是毛遂自荐，写了首艳诗献给武则天，表达了为女皇做鸭的热切愿望。武则天读后赞不绝口，读完了却不表态，等他告退之后，女皇对身边人说出了真相：“此人确实是难遇之才。只是口臭熏人，让朕实在无法忍受啊！”由此可见：口臭这事还真的不能忽视！

记住这个方子 让你远离口臭

所谓口臭就是人口中散发出来的令别人厌烦、使自己尴尬的难闻的口气。别小看口臭这小小的毛病，它会使人不敢与人近距离交往，从而产生自卑心理，影响正常的人际、情感交流，令人十分苦恼。中医认为：油腻、辛辣，胃肠积热、灼伤津液、阴虚郁热是导致口臭、口干、口苦的主要原因；口臭不治，带来长期的危害。

这里介绍一个1000多年的古方，简单有效，用沙棘果小磨打碎呈颗粒状，每次1钱(5克)配玉竹、郁李仁、甜叶菊、霞香各二两，温开水调成糊状晒干，早晚泡茶喝。喝

一个来月，各种原因引起的口臭都可以得到基本康复。这个方子是北京吴老中医发掘出来的，效果很独特。老中医说这个方子对胃灼烧心、津液代谢失常、灼伤津液等原因诱发的口臭、口苦、口干有独到的功效，停药后也不反弹，安全有效，确实是个很好的调节口臭的食疗方剂。

有口臭、口苦、口干情况的朋友，可以用这个方子调调。在我市已经可买到该方的熬制成品——沙棘香口茶，很是方便。具体如何调治可拨打400-089-0036咨询。

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15150期中奖号码:775

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	54
组选3	/	346	117
组选6	/	173	0

本省投注总额:380194元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第15150期中奖号码:77582

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数(注)	每注奖金(元)
直选	71	/	10000

全国投注总额:8273686元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2015150期
中奖号码:05、07、10、13、14

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	7	18	3553
二等奖	5121	958	10

六省市投注总额:777340元,安徽投注总额:134300元
奖池奖金:2010404元

中国福利彩票3D玩法
第2015150期中奖号码:275

奖级	全国中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
单选	31616	950	1040
组选三	0	0	346
组选六	40490	923	173

全国投注总额:40212600元,安徽投注总额:984974元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第2015064期
中奖号码:728088生肖码:羊

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	66	10	500
五等奖	1118	151	50
六等奖	24560	2135	5

六省市投注总额:895680元,安徽投注总额:76882元
奖池奖金:54645335元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”
第15064期
中奖号码:02、08、20、28、31+07、10

奖等	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	3	9677929	/
一等奖(追加)	1	5806757	/
二等奖	64	129013	/
二等奖(追加)	12	77407	/
三等奖	977	2936	/
三等奖(追加)	399	1761	/
四等奖	34703	200	/
四等奖(追加)	12993	100	/
五等奖	550657	10	/
五等奖(追加)	192536	5	/
六等奖	5143884	5	/

全国投注总额:186654146元下期奖池:1358857647.50元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2015150期
中奖号码:01、04、10、11、17

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	45	100	4500
三等奖	902	10	9020

本期投注总额:56452元,奖池奖金:58658元