

服饵不备五味四气而偏食之，久则脏腑偏倾，而生其病矣。——《素问玄机病原式》

# 畏惧不过是一堵纸墙

□ 马亚伟

上个月去内蒙古库布其沙漠旅游，有一项叫做“滑沙”的游戏，我以为滑沙类似滑雪，是在平缓的沙地上向前滑行，慢慢欣赏沙漠风光，于是欣然答应要玩。

到了滑沙地点，我一下傻眼了。原来滑沙是乘坐滑板从很高的沙山顶上往下滑。我平时有“恐高症”，即使站在老家矮房的房顶上，也会感到脚心发麻，严重时还会头晕目眩。我从高高沙山上往下一望，顿时紧张得浑身冒汗。服务人员对我说：“没事，滑沙游戏很安全，有点小刺激，但有惊无险。”可关键是这“惊”，我还是真hold不住。

我退后几步说：“算了，我不滑了，自己走下去得了。”旁边有人提醒我说：“滑

沙两分钟就到山下了。你自己走下去得走好久呢，在沙上走，走一步退半步，天又热，何苦呢？”我在旁边犹豫，进退两难，不知如何是好。很多游客从我身边过去，他们一个个顺利地滑下去。不管是大人还是孩子，一边滑，一边尖叫，都很享受的样子。可我还是无法克服心理障碍，走上前跃跃欲试，看到沙山这么高，又赶紧退后几步。

一会儿工夫，与我一起来玩的同伴也都滑了下去，只有我一个人还留在上面。我心里又急又怕，气呼呼地冲他们大声喊：“你们怎么不等我，让我怎么办！”可他们早滑到山下，正要去买饮料喝，根本听不到我的喊声。看来，我现在

是孤立无援，没有退路了，实在不敢想象，我如果一个人走下沙山该有多艰难。好吧，破釜沉舟，豁出去了！我坐在滑板上，反复对旁边的服务人员说：“慢点，多给我讲讲动作要领，我的心里有底了再滑！”这样说着，突然一眼望到山下，“恐高症”发作，觉得自己到了悬崖边上一样的，我赶紧闭了眼睛。服务人员笑我：“没见过你这么胆小的。没事，没那么复杂，一咬牙就到山下了。”

服务人员话音刚落，我的滑板已经开始下滑了。我身体微微前倾，双手贴着沙子快速下滑，只觉得耳边生风。奇怪的是，我的恐惧感好像突然消失了，感觉自己迎风而飞，还一种畅快之感。有

几秒钟时间，我还抬头看了看壮阔的沙漠风光。只觉得风驰电掣一般，我到了山下，抬头往上看，还有一种意犹未尽的感觉。

原来，畏惧不过是一堵纸墙，只要你敢于一冲而过，一切都海阔天空了。更奇怪的是，那次滑沙以后，我站到高处，竟然不再那么胆怯了，难道我的“恐高症”不治而愈了？

畏惧，是我们生活的字典里经常出现的词语，阻碍我们前行的脚步。其实，所有的畏惧只是一种心理障碍。我们总以为，障碍无法逾越，因此退却。不过，只要你敢于逾越，畏惧仅仅是一堵不堪一击的纸墙而已。

## 生活百科

### 怎样玩电子产品不会损害视力

孩子在成长过程中，视力是从远视慢慢往正常视力变化的，如果长时间玩电子产品，会导致孩子的“远视储备”过快地消耗完，通俗地说就是视力“成长”过头了，便成了近视。

怎样玩电子产品又不损害视力？玩电子产品如iPad平板电脑时，要求必须戴学习镜，而且每次玩不能超过1个小时。儿童与iPad之间的距离应多20到30厘米，戴上“学习镜”后，如同望三四米以外的景物一样。学习镜的专业叫法是“棱凸透镜”，戴上这种眼镜后，孩子看近处的物体如同望远外一样。

此外，家长最好将电子产品的亮度调节得弱一些。一般来说，使用电脑和手机等电子产品，40~60厘米左右是合适的阅读距离，看电视最好距离3米以上。

### 宝宝吃鱼怎么选？选海鱼或刺少的鱼

都说“吃鱼聪明”，宝宝吃鱼怎么选？给宝宝吃，一般选取的是海鱼或者刺比较少的鱼。如果不会剔除鱼刺，一种比较方便去鱼刺的办法是，先将鱼煮熟或者蒸熟后，再取出鱼头、鱼骨、鱼刺等，将刺清理干净后，再喂给宝宝吃。

此外，小宝宝每周吃两到三次鱼很有必要，但鱼类只是辅助食物，不能满足所有小宝宝成长所需的营养物质，也不能替代食用陆生动植物。



母爱无界 盛利者/摄

## 含饴弄孙

### 孙子陪我住院

□ 孙玉茹

去年8月下旬，我因患心脏病住院，上初一的孙子正放暑假，他执意要在医院陪我。几天下来，我对他刮目相看。

白天，他的主要任务是看着我输液和到楼下食堂买饭。他对自己的“陪护工作”很负责任。护士说不能让输液管里有气，输进去会有危险，因此，他连喜欢的电视节目也不敢专心看，坐在我床边总是不时看看输液管。尤其是当药液剩得不多时，就赶紧把呼叫器握在手上，早早按响。

孙子对买饭更是积极，拿着饭卡，事先问好我吃什么，离饭点还有半小时就下楼去买饭了。他说去晚了，好菜就卖没了。由于天热，每次买饭回来后全身都是汗，可他却显得非常高兴。他像个大人一样小心地把我扶起来坐好，边吃边聊他买饭时的“见闻”，充满孩子气的眼神里流露的满是成就感。

晚上陪床他也不用别人，坚持和我住在医院。他睡在我身边的一个空床上，躺下后还要反复叮嘱我：“奶奶，不好受就叫我。”他平时总是一觉睡到大天亮，可陪我那几天晚上，每天夜里要醒好几次，每次醒了都要轻声问我：“奶奶，没事吧？”听着孙子关切的话语，我的心里滚过一股暖流，心想：“没白疼！”

## 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。

## 孝心的表达

□ 李巧林

上礼拜天，我又照例上街，买了许多父亲喜欢吃的各样食品。打包邮寄后，我打电话通知父亲注意查收，父亲说：“别再乱花钱了，我在家身体很好，还能下地干活呢。你要注意节约攒钱，不要操心我，我不需要什么。”听得我心里酸溜溜的。

常年奔波在外，心里空落落的，我总想给乡下的父亲尽一些孝心。目前除了寄些零花钱或吃食，我还真想不起来父亲还需要点什么。

回单位路上，我顺道拐进一条小巷，想去师傅家里坐坐。进屋时看见师傅正在接电话，他摆手示意我先坐一会儿。

听得出师傅在和他在北京上大学的儿子“煲电话粥”。师傅不停地“嗯嗯、啊啊”着，愉悦之情溢于言表。依依不舍地放下电话后，师傅抱歉地说：“呵呵，没办法，这小子一通电话就来劲，不说到口干舌燥不罢休！”

那天，师傅一开口就和我聊他儿子。师傅说他儿子每礼拜天给他打一次电话，每月还给师傅写一封信。一个半大小子，和他父亲能说些什么内容呢？想当年我上大学，每学期写不了两、三封信，因为老觉得无话可说。

师傅看我皱起了眉头，笑着说道，也没说些什么大道理，都是一些鸡毛蒜皮的小事，比如个子又长高了，饭量又增加了，单科测验考了多少分，和女同学出去看电影了等等。看着师傅通完电话后一直舒心的笑容，我感觉心里突然颤动了一下，我一下子明白了自己还欠父亲一些什么。

母亲去世得早，父亲跟随弟弟一家在乡下老家生活，我则在离家很远的老城谋生。艰辛的生命征程中我常常淡忘了父亲。每当想起年迈的父亲，我总是抽空上街寄点钱物回家，多少冲抵些内心的隐痛和愧疚了事。其实在衣食无忧的情况下，父亲更需要和儿子聊聊天，谈谈心。

当晚，我躺在床上拨通了父亲的手机，我们父子两个聊得很开心。我给父亲说自己现在的工作，说晚饭吃的什么，当我说起小时候的种种趣事时，父亲“呵呵呵”地笑开了，我感觉到自己一下子明白了什么是“父子连心”……

## 彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告  
第15206期中奖号码:881

| 奖级  | 全国中奖注数 | 每注奖金(元) | 本省中奖注数 |
|-----|--------|---------|--------|
| 直选  | /      | 1040    | 118    |
| 组选3 | /      | 346     | 90     |
| 组选6 | /      | 173     | 0      |

本省投注总额 330342元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告  
第15206期中奖号码:88184

| 奖级 | 全国中奖注数 | 每注奖金(元) |
|----|--------|---------|
| 直选 | 15     | 100000  |

全国投注总额 772600元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2015206期  
中奖号码:02、04、05、08、11

| 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 | 72        | 4         | 2952    |
| 二等奖 | 4988      | 891       | 10      |

奖池奖金:624526元,安徽投注总额:117846元  
奖池奖金:1099227元

中国福利彩票3D玩法  
第2015206期中奖号码:090

| 奖级  | 全国中奖注数(注) | 安徽中奖注数(注) | 每注金额(元) |
|-----|-----------|-----------|---------|
| 单选  | 12869     | 275       | 1040    |
| 组选三 | 10435     | 443       | 346     |
| 组选六 | 0         | 0         | 173     |

全国投注总额:38250106元,安徽投注总额:903872元

中国福利彩票“东方6+1”玩法  
第2015088期

中奖号码:基本号码146550生肖码:龙

| 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 | 1         | 0         | 10000   |
| 四等奖 | 38        | 3         | 500     |
| 五等奖 | 723       | 55        | 50      |
| 六等奖 | 19613     | 1881      | 5       |

六省市投注总额:852892元,安徽投注总额:73088元  
奖池奖金:59353706元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”  
第15088期  
中奖号码:05、15、28、31、34+11、12

| 奖等      | 全国中奖注数  | 每注奖金(元) | 本省中奖注数 |
|---------|---------|---------|--------|
| 一等奖     | 2       | 1000000 | /      |
| 一等奖(追加) | 2       | 6000000 | /      |
| 二等奖     | 24      | 381203  | /      |
| 二等奖(追加) | 7       | 228721  | /      |
| 三等奖     | 314     | 11036   | /      |
| 三等奖(追加) | 108     | 6621    | /      |
| 四等奖     | 15281   | 200     | /      |
| 四等奖(追加) | 5316    | 100     | /      |
| 五等奖     | 312510  | 10      | /      |
| 五等奖(追加) | 103630  | 5       | /      |
| 六等奖     | 3262654 | 5       | /      |

全国投注总额 169930972元 下期奖池:1483412687.80元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告  
第2015206期

中奖号码:02、07、10、11、23

| 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 | 4    | 100     | 400        |
| 三等奖 | 190  | 10      | 1900       |

本期投注总额:8862元,奖池奖金:2042元