

养生必先养德,大德必得其寿。

把生活谱成变化有致的曲子

□王国梁

下班之前,办公室的小张叹口气说:“快下班了,又是回家做饭,吃饭之后又上班,上班之后又下班……日子周而复始,一成不变。亲们,如果用两个字概括咱这种日子是啥?”一石激起千层浪,大家纷纷说:枯燥,单调,无聊……言语之间都是不满意。大家的幸福感都太低了,好像找不到生活中有什么亮点,每天都像机器人一样,被惯性设定了程序,只知道按部就班过日子。人在这种状态中,毫无创意,也毫无乐趣。

这时,一直没有发言的小枫说:“其实呢,日子过成什么样完全在于自己。有人把日子过成白开水,同样的日子,有

人却过成了一杯香浓的咖啡,有滋有味。换一种说法,有人把日子过成乏味机械的单调之声,而有人把生活谱成变化有致的曲子。”大家这才想起,小枫一直是很阳光的样子,从来不抱怨生活枯燥,浑身上下充满了正能量。大家赶忙凑过去,想听听她的生活经。

小枫说,人都有厌倦重复的心理,同样的事情,重复一两回还行,如果日复一日总是这样,谁都会烦的。所以呢,要让生活多增添一些变化之趣,灵动之美。具体的做法呢,因人而异,只要能让自己感觉到新的一天是新鲜的,生动的,变化的,就足够了。

小枫的做法简单极了。她每天上班都会变化出行方式,有时骑自行车,有时步行,偶尔开车。如果是骑自行车或者步行的话,就慢慢欣赏路上的风景。街边的景致每天都有不同的变化,今天这家店铺开张,门前摆放了那么多漂亮的花,看上去真喜庆。明天可能还会有别的故事发生,路过的都是风景。尤其是到了季节变化时,道旁树一天一个样,让人感受到变化之美。

到了单位,大家都是一头扎进工作中,小枫却会抽出几分钟时间,听上两首歌,选什么的歌因心情而定。到单位就扎入工作中的人,往往工作热情不够高,

很容易形成烦躁心理。而小枫听歌,到把心情调整到最佳状态再工作,效率也更高。

做饭对小枫来说是一种享受,她每天都换着花样做,同样的食材,不同的搭配,不同的做法,都体现出人的慧心和创意。网上曾有一份烹饪大全,“800个小炒,一天吃一个叫你吃3年。”做饭换个花样一点都不难,只要有心,就能做出色香味俱全的饭菜。你带着爱心和创意做饭,对家人来说,香味会更加浓郁。

小枫还说了很多,总之一句话,要用一颗热爱之心,把生活谱成变化有致的曲子,日子也会变得美妙起来!

科技新知

仿生电子皮肤问世

美国斯坦福大学研究人员日前制造出一种有弹性、可变色的压力敏感材料,它是迄今最接近变色龙皮肤的人造材料。用不同力度触摸这种电子皮肤,它会改变颜色。研究人员指出,将来这种电子皮肤在交互式可穿戴设备、人造义肢、智能机器人等方面有着广泛应用。

超算可预测死亡时间

美国研究人员开发出一种超级计算机,能预测患者何时死亡,准确率达到95%。美国贝丝·伊斯雷尔女执事医疗中心把患者身上安装的监测装置与他们的系统连接起来。这套系统装有过去年来超过25万人的信息,并利用这些资料迅速作出诊断。

真爱成就优质父母

真爱似乎让鸟儿成为更好的父母。一个为斑胸草雀包办了“婚姻”的研究团队日前发现,被允许选择自己伴侣的鸟儿,是更加勤劳的父母。在能选择自己配偶的伴侣者中,生存下来的雏鸟数量要高出37%。在“婚姻”被包办的伴侣者中,未孵化出后代的鸟蛋要多出3倍。与此同时,更多的雏鸟在孵化后死去。

新型材料“滴水不沾”

美国宾夕法尼亚州立大学研究人员最新开发出一种连水蒸气也不沾的新型纳米材料,真正做到“滴水不沾”。为了得到这种不沾水表面,研究人员使用纳米技术在硅片上加工出纳米结构的“柱子”,随后将一层液体润滑剂灌入纳米结构中,以降低对液滴滑动的黏滞力。



嗷嗷待哺 粤梅/摄

善待自己晚年乐

与老伴随团去九寨沟旅游归来第二天,我便到广场榕树下与老友们下棋、聊天。一位老友说:“老陶呀,你也太放得下心,明年孙儿就上大学了,儿子儿媳又都在企业上班,收入不高,可你们夫妻俩每年都要去旅游好几次,把退休金全花光了,也不留点钱来资助孙儿上大学。”

我说:“如果退休金很高的话,除日常开支外还有节余,也该给孙儿些资助,可是,我与老伴的退休金本来就不高,才基本够支出,如果刻意节省,该花不花,该玩不玩,该吃不吃,该穿不穿,苦了自己,毁了晚年美好时光,我认为不值得也不应该。再且,自己的责任是抚养儿女长大成人,且帮大了孙儿孙女,已经完全对得起他们,儿孙的事儿该由他父母操心,做爷爷奶奶的我们没必要也没责任再去包揽他们的事务,应趁着身体还能走动,好好去享受晚年人生。”

在场的其他老友都觉得我很想得通,也活得很潇洒。是的,我和老伴时刻

都想得通,善待自己,因此过得很潇洒。退休十年来,每年我都和老伴自个或随团外出旅游三四次,不仅基本游遍了祖国大江南北的风景名胜,而且还到过越南、泰国、新加坡、日本等国旅游,品尝了各地美食。每每与老伴回想过去,我们觉得自己活得很值。

我和老伴不仅善待自己的生活,更善待自己的健康。退休后,我们就制定了晚年健康计划,如晚上十点睡觉,早上六点起床,决不熬夜;早慢跑半小时,晚跳舞个把钟头;饮食清淡,品种多样,营养均衡,少吃油腻燥热食物,防止血脂、血糖、血压超高现象发生。之后坚持按计划实施,并获得良好养生保健效果。

善待自己,是一种理智的生活态度,是一种豁达的人生态度,是一种健康的向上的心态。正是学会善待自己,敢于善待自己,才让我和老伴赢得了晚年的幸福与快乐,也因此在有生之年,我们将一如既往地善待好自己。

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。

生活百科

只吃一种油不科学

食用油品种很多,不少中国家庭都习惯性地选择自己长期吃惯的一种油,甚至是同一品牌。其实,每种合格的食用油,由于其脂肪酸构成不同,所以有不同的营养特点。健康的膳食主要是讲究平衡,因此长期食用一种油并不利于健康,一定要多样化。

另外,调和油是通过特殊的工艺将几种不同的植物油按一定的比例配制而成,其营养成分比单一原料的食用油高出很多。

梦魇频繁或是有病

睡眠中频繁出现喊叫、拍打、舞动、踢腿等激烈动作,有可能是帕金森病的先兆。我带领的团队经4年研究探索,在国际上首次揭示了这一机制。

我们发现,帕金森病患者在入睡至少90分钟后,肌肉并不松弛,反而出现与梦境相关的复杂异常行为,表现为喊叫、咒骂、大笑、哭泣、伸手、拍打、舞动、踢腿、起床行走及奔跑等粗暴、猛烈的动作。

秋季润燥应多吃花

您可能不知道,一些在秋天盛开的花朵,是非常好的时令养生品。

1.菊花。菊花具有疏散风热和养肝的功效,可选择杭白菊或贡菊泡茶饮用。

2.桂花。桂花有健胃化痰、生津的功效,可与糯米一起做成桂花糕,也可酿成桂花酒饮用。

3.茉莉。茉莉可做成茉莉花粥、茉莉花炒蛋等,或与人参同泡成茶饮用,以补气安神、理气和中,有助于睡眠和消化功能。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第15262期中奖号码:2+5+2

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	133
组选3	/	346	147
组选6	/	173	0

排列三本省投注总额:372776元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第15262期中奖号码:2+5+2+6+1

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

排列五全国投注总额:8195976元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2015262期
中奖号码:04-05-08-12-15

奖等	六省市中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	51	10	4069
二等奖	3333	613	10

六省市投注总额:578294元,安徽投注总额:114056元
奖池奖金:263173元

中国福利彩票3D玩法

第2015262期中奖号码:9-6-3

奖级	全国中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
单选	10486	205	1040
组选三	0	0	346
组选六	36567	982	173

全国投注总额:37092884元,安徽投注总额:914504元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第2015112期

中奖号码:基本号码2-1-7-3-0-3生肖码:猪

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	2	0	23120
三等奖	1	1	10000
四等奖	81	4	500
五等奖	1147	107	50
六等奖	22542	2032	5

六省市投注总额:921972元,安徽投注总额:79882元
奖池奖金:58916268元

全国联网电脑体彩“超级大乐透”
第15112期

中奖号码:04+05+15+19+28 04+11

奖等	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	12	6132899	/
一等奖(追加)	0	0	/
二等奖	72	83506	/
二等奖(追加)	28	50103	/
三等奖	893	2659	/
三等奖(追加)	319	1595	/
四等奖	39382	200	/
四等奖(追加)	15493	100	/
五等奖	625951	10	/
五等奖(追加)	216728	5	/
六等奖	5433224	5	/

全国投注总额:173737414元下期奖池:1466183380.65元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2015262期

中奖号码:06-09-12-17-18

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	14	100	1400
三等奖	304	10	3040

本期投注总额:9760元,奖池奖金:342元