

少吃多餐,益寿延年。

生活别做情绪的“奴隶”

□ 管洪芬

我总是极易让别人言语左右,然后猝不及防就做了情绪的奴隶。记得有一次,在街上隔老远看见一位老朋友,高高兴兴地迎上去。殊不知朋友惊诧地喊了一句“你现在怎么这么胖了”,于是我的情绪立马跌到低谷,邂逅的兴奋没了,剩下的只是一颗羞愧到急欲遁走的心。

还有一次,在QQ里和朋友们聊天。说到最近大家的收获,有朋友说她在主攻一些大的知名杂志,有几篇过了终审;还有个朋友说,她最近在写长篇小说,在某论坛上反响还不错……我听着听着,便感觉自己的情绪慢慢起了变化,想起诸多日子来不上进

不努力,真是一下子把自己鄙视到了极点。可怜的是,越是如此,还越写不出东西。

忍不住和一个知心的朋友说起这些,朋友好笑不已。他说,你那么在意别人干吗?别人说你胖,你就立马也自感低贱了吗?何况,每个人的生活重心都不同,收获自然也不尽相同,过好自己日子就是了,无需在意和别人一样。有人做总统,但不是每个人都要做总统。

这位朋友的年龄比我还小些,却明显比我睿智和看得透。他不光聪明和优秀,而且自信有主见,从不过多在意外人对自己的评价。即便有时候真的让人指中要

害,他也不生气,顶多心平气和来一句“别人说的确实有道理,我是应该改改”。日子依然过,所不同的是,他感觉别人说对了的,他确实要改的,他就改。很多次我怪他傻,说他“别人说你什么你怎么也不会生气”,他总是笑,说日子又不是为别人活的,别人说的,“有则改之,无则加勉”,有什么必要去生气不开心,平白无故坏了心情?

原来,一个人的处世方法对情绪影响如此之大。朋友心境平和,不受外界干扰,于是活得开朗洒脱;而我,因为一点琐事困扰便情绪大受影响,然后活脱脱像个情绪的奴隶,一路上被牵引牵

绊。诸如情绪一坏,看不惯老公,看不惯孩子,对诸事诸多吹毛求疵,以至于经常的,不止让他们不开心,我自己也不开心,闹得生活质量也大打折扣。

如今,依然有人见到我会说“你怎么胖了”,我淡定一笑,不会急于告诉别人我在减肥,因为已经懂得那是自己的事,而且我相信我会瘦下来的;也不再过多在意与朋友们相比,我的收获几多微薄,因为生活的环境不一样,我无力样样做好,只能尽力。因为不再受情绪奴役,虽然生活依然如故,我却感觉一切是那么美好,而我也已如此幸福……

私房菜

美味菠萝鸭

原料:鸭一只约1500克,用盐水浸好的菠萝一只,青、红色的灯笼椒各半只,洋葱半只。

腌料:酱油3汤匙,酒半汤匙,胡椒粉少许。

调味料:盐1汤匙、清水2杯。

做法:1、鸭剥净去除内脏,清洗后抹干水分即用腌料擦匀全身。腌约半个小时再放入热油中走油,至金黄色即捞起待用。2、将青、红色椒及菠萝3片切成小粒,洋葱半只及菠萝2片切成块状。一起塞入鸭肚。3、将处理后的鸭加入调味料煮滚,用慢火炖半个小时,斩件上碟。4、用一汤匙油将青、红色椒及菠萝粒炒匀。再加入少许鸭汁淋鸭面上,用余下菠萝伴碟即成。

特点:甘香酥脆,宜于小酌。

菠萝鸡柳

原料:鸡肉300克,菠萝6块,葱2条切段,蒜头2粒。

腌料:酒一汤匙,盐半汤匙,胡椒粉少许,一只鸡蛋中的蛋白,生粉2汤匙。

调料:糖水半杯,盐半汤匙,生粉一汤匙。

做法:1、鸡肉切成条,加入腌料拌匀待用。2、菠萝切成小块,葱切段,蒜头拍烂。3、鸡柳泡油,捞起待用。4、用2汤匙油炒香蒜头及葱段,放入鸡柳及下酒再加入菠萝块及腌料,炒匀即可上碟。

特点:色、味美,香。(蔡海雁)

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有舍给弄孙的快感,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。



秋鸭戏水 苗青/摄

家有儿女

你比分数重要

□ 刘希

女儿拿完通知书回家,慢腾腾地走到我面前,怯怯地低声说:“妈妈,这次语文考试我考得很差,只有70多分,数学也没考好,还没上90分。”

我强压住心里的失落,问道:“真的?”但还是赶紧摸了摸她的头,亲切地安慰她:“这次考得不好没关系,还有下次呢。”

女儿突然扬起手里的成绩单,调皮地说:“看清楚哦,语文99分,数学95分。”我问她为什么要这样骗我,她说:“妈妈,我只是想看看你到底喜欢我,还是喜欢分数。我现在知道,你喜欢我比较多一些。”

我兴奋不已,把她紧紧地拥入怀里,陷入沉思。要是我刚刚表现得很失落,很愤怒,那该对她是一种多么大的打击啊。虽然我一直说,考分不重要,你的快乐才是最重要的,做什么事,咱尽力就行。无数次听她说过,他们班同学的家长都给他们孩子下了死命令,不考多少分回家就要打屁股,而我偏偏不关注她的分数。但起先得知她考得如此之差,我还是有些惊讶与不满的。

在女儿刚刚步入小学时,我极大地

希望她是个品学兼优的孩子,巴不得她家门功课都拿满分。我每天陪着她默写生字,做各种试卷,但我明显地感觉到,女儿不快乐,她很反感我那些额外的作业,但又碍于我的压力只好强迫自己做。到后来,她开始厌学,不想去上学。

那日读书,读到中国当代作家、学者周国平曾经说过:“每次考试前,我都会对女儿说,考咋样就咋样,考砸了也没关系。一次期末考试,她考了年级第一,我批评她说,怎么搞的,考个年级二三十名就可以了,下不为例。她清楚我一向不看重考分,因此她的心态也从容而淡定。”好的家庭教育对于学校教育的作用,一是给素质教育加分,二是给应试教育减负。周国平有两个女儿,大女儿叫妞妞,因为眼癌只活了562天,小女儿叫啾啾,现在健康快乐地生活着,也许正是经历了这样的丧女之痛,他才会把分数看轻,才会意识到孩子的快乐比分数重要得多。

是啊,没有什么比孩子的快乐更重要!分数算什么!别指望把孩子培养成天才,让他们幸福快乐地健康成长吧。请告诉他们:孩子,你比分数重要许多倍。

科技新知

全新减肥药

美国索尔克生物研究所开发出一种全新减肥药物。

这种药物像是一顿虚餐,它发出的信号与通常当你吃了大量食物时身体发出的信号相同,所以身体开始清理空间存储它,不过没有热量且食欲也发生变化。

人工肌肉

美国加州大学洛杉矶分校裴启兵教授研究出“人工肌肉”——一种合成的弹性高分子材料,加上一个导电的纳米涂层,就是一层只有几十微米的薄膜。

人体如果有部位肌肉发生病变,贴上或者植入“人工肌肉”,就可以替代病变肌肉进行工作。

智能自行车导航器

加拿大蒙特利尔开发出一款智能导航器(SmartHalo),可让自行车变智能自行车。

它采用一个圆环形的LED导航系统,它可以很稳固地安装在车把中间处,只需要把它和手机APP连接,然后在手机上设置好起始和结束的地点,它就可以选择最便捷的一条线路并为你导航。

手电筒变身充电宝

美国纽约的一家公司推出手电筒Shine,这款产品由一支手电筒和一块太阳能板组成。

这种手电筒十分轻薄,仅有218克;太阳能板重136克。这支Shine手电筒是防水的,分为三个档次,低档可以持续发光30多个小时;内置5000毫安电池,用太阳能充满需要8小时,USB充满5.5小时,可为手机提供紧急支援。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第15290期中奖号码:064

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	65
组选3	/	346	0
组选6	/	173	170

排列三本省投注总额:374964元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第15290期中奖号码:06493

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数(注)	每注奖金(元)
直选	18	/	10000

排列五全国投注总额:8413232元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2015290期
中奖号码:01、02、03、05、09

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	85	16	2236
二等奖	6123	1023	10

六省市投注总额:592408元,安徽投注总额:115498元

中国福利彩票3D玩法

第2015290期中奖号码:795

奖级	全国中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
单选	4902	82	1150
组选三	0	0	450
组选六	18076	612	220

全国投注总额:37481622元,安徽投注总额:1043760元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第2015124期

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	4	0	10000
四等奖	123	4	500
五等奖	1714	172	50
六等奖	36498	2937	5

六省市投注总额:936044元,安徽投注总额:81530元
奖池奖金:61118181元

全国联网电脑体彩“超级大乐透”
第15124期

奖等	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	1	1000000	/
一等奖	(追加)1	6000000	/
二等奖	46	183164	/
二等奖	(追加)17	109898	/
三等奖	365	9340	/
三等奖	(追加)106	5604	/
四等奖	19457	200	/
四等奖	(追加)5788	100	/
五等奖	406997	10	/
五等奖	(追加)130371	5	/
六等奖	4240577	5	/

全国投注总额:178740598元,下期奖池:1644462021.14元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2015290期

中奖号码:06、07、09、19、22

奖级	中奖注数	每注奖金(元)	各等奖奖金总额(元)
一等奖	1	37507	37507
二等奖	45	100	4500
三等奖	1239	10	12390

本期投注总额:43992元