

形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。
——《素问·阴阳应象大论》

多夸夸我们的父母

□ 马亚伟

上次回老家，我看到母亲正在做针线活儿，就随口说：“妈，你给妞妞做的小花褂真好，她特别喜欢。我同事看了，说你的手真巧。”母亲听完，像个孩子似的眉开眼笑起来，却谦虚地说：“老了，不中用喽！”父亲在一旁说：“你妈手巧，年轻的时候别人经常夸她呢！”母亲听了，有些羞涩地低下头，我看到了她脸上满足和幸福的笑容。

那天，母亲心情特别好，一直哼着歌，话都比平时多了。我忽然明白了，母亲老了，难免会产生失落和自卑的心理，如果多夸夸她，会给她一份好心情。

人老了都是这样，父亲也是，总抱怨

自己老了，不像年轻时那么能干了。他每每说起来，都唉声叹气。其实，人老了就会像个孩子，更希望得到别人的夸奖，需要像孩子一样“哄”着。我们做儿女的，应该多夸夸他们，给他们一份慰藉。

后来，我学会了经常夸父母，“哄”得他们很开心。母亲做了一道红烧排骨，我夹起一块尝了尝说：“真好吃，还是我熟悉的那种味道。”母亲笑咪咪地把一块排骨夹到我碗里，说：“多吃点！”这时，在一旁大吃的老公说：“咱妈这是带着爱心做饭，这一桌饭菜里，都是爱啊，所以做出来的才好吃呢。”母亲听了更高兴了，说：“你们以后多回来几次，想吃啥我给你们做。”

父亲种草莓，他经常让我把新鲜的草莓带回来，分给邻居们尝尝鲜。那次，我对父亲说：“爸，我们对门小兰吃了咱家的草莓，说太好吃了。”父亲说：“那当然，这草莓好吃，一在品种，二在管理。”我说：“小兰说了，要开车来咱家买草莓送给亲戚呢。”父亲朗声笑了：“让她来吧，我给她留最好的，按最低价。”那次小兰真的来买草莓了，父亲高兴极了，逢人便说：“人家城里人专门来买我的草莓了。”看得出来，父亲很有成就感。

前不久，我要帮着料理一个婆家亲戚的婚事，可我没有经验，生怕惹人笑话。回到娘家，我和父母商量这事该咋

办。父亲和母亲耐心地给我讲农村的一些结婚习俗，嘱咐我各种注意事项，我一记在心上。最后，我对父母说：“还是你们考虑周全，做事也细心，我真应该多跟你们学学。”父亲和母亲觉得能够帮女儿一个忙，很开心。

多夸夸我们的父母吧，会给他们带来更多的快乐。当然夸奖不是吹捧，要出自真心。父母更需要得到肯定，儿女的夸奖是对他们莫大的安慰，会让他们觉得自己有价值。

多夸夸父母，也是表达孝心的一种好方式。而且，父母阅历丰富，有宝贵的人生经验，真的值得我们佩服、学习、夸奖。

生活小知识

厨房除垢妙招

磁砖除垢

传统家庭中的厨房还是以铺设磁砖为主，然而一旦沾上又厚又重的油污，就相当于让人头痛。此时，可将卫生纸或纸巾贴覆盖在磁砖上，然后喷洒清洁剂再放置一会儿，清洁剂不但不会滴得到处都是，而且油污会全部浮上来。只要将卫生纸撕掉，再以干净的布沾清水多擦拭一两次就可以了。

煤气灶除垢

烹煮汤汁或快炒时，只要一不留意，油或汤汁就很容易流出弄脏灶上的火架，就算用一般的清洁剂来处理，也不见得干净。建议你，不妨用水煮火架。先盛满一大锅水，然后放入火架，待水热之后，顽垢自然会被分解而自然脱落。另外，火架的瓦斯孔也经常被汤汁等污垢堵住，造成不完全燃烧有危险，最好每周用牙签清除孔穴一次。

流理台除垢

流理台四周是最容易藏污纳垢的地方，如果使用清洁剂和钢刷磨洗，将会造成流理台表面的刮痕；但若是只以海绵代替坚硬的刷子，有些顽垢则无法顺利去除。有种一举两得的方式，既不会造成刮痕又能除垢，那就是使用剩下的萝卜或小黄瓜碎屑，沾清洁剂刷洗。之后再用清水冲洗一遍，保证你的流理台能光亮如新。（任开平）

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。



对话 苗青/摄

生活感悟

不敢轻易“点赞”

□ 管洪芬

网络时代，只要在微博、微信或者论坛里游走，估计任是谁也逃不开“点赞”那些事儿。很多人会说，点赞还不简单？不过是抬抬手指的事。其实哪有那么简单呢？做任何事不用心用力，只是机械式地去应付，再简单的事也可能引来复杂的后果。这不，近段日子我就遭遇了几件有关点赞的事，还被搅得颇是有点心烦意乱。

上个月，咳嗽就像缠在我身上的藤，总是咳了好，好了又继续咳，反反复复间，我是熬了个身心俱疲。我便忍不住在空间说说里描述了一把，因为真的被咳嗽折腾得够呛，免不了在言词间极尽可怜之色。原本以为总能赢来些许安慰吧，谁知我说说刚发出去，叮咚声响期间，立马有人点了赞。我一时间有点云里雾里：我连着咳嗽了一个月，他还一通点赞，这还是我朋友吗？不快归不快，但想着人家到底是“到此一游”，能不吝点个赞，也终是把我当朋友看待的，于是释然。但随后的某个深夜，我终究还是被某个朋友的盛情逼得一时间失去理智。

人到中年，诸事纷扰，睡眠便开始来捣乱。深夜各种数羊，时而开灯时而看表，就是睡不着。这种痛苦，只有失过眠的人才懂。那晚，好不容易睡着，迷迷糊糊间，听得手机“叮咚”一声响，知道是评

论或点赞的声音，便不去理会，想着赞一下也就是了。谁知接下来，“叮咚叮咚”又是两三下，睡意立即完全被驱赶，看手机，已是近凌晨一点。我承认冲动是魔鬼，我不知道接下来还会有不会有“叮咚”的声音，我只想着得赶紧制止，于是在没加思考缺乏理智思维混乱的情况下，就给那人发了一句话：半夜三更还点赞，你能不能善良点……说完此话，我继续躺着，继续给自己催眠。但头脑却异常活跃起来，前尘往事，一幕一幕，丝丝缕缕皆是入得心来。

好不容易睡着，然后好不容易清醒，醒来便跌入了后悔和羞愧中。想想自己竟然为了睡觉，那么决绝地抹杀了朋友的一番好意，真是该死。想着得赶紧道歉啊，只是茫茫网海，友人早已不知何处去。看似点赞小事，却终以牺牲一段友情为收场，谁对谁错谁又能分得清？

经历了这两件事，我不由地审视了一下自己，在头痛别人乱点赞的同时，自己有没有随意点赞？虽然我们不可能“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，就排斥了点赞那些事，但审时度势倒还真是有必要去做的。其实，同在网海，大家不妨将心比心，撇除那些敷衍式点赞，相信只要为点赞多加入一点真心，处于赞和被赞间的我们都会更幸福。

生活百科

饥一顿饱一顿更易胖

一顿吃多了下顿吃少点；两顿、三顿合成一顿吃，很多人以为这样就能达到节食减肥的目的。其实，这种饮食模式会使胰岛素和肾上腺皮质激素的分泌增加，甲状腺促进脂肪分解的功能相对下降，进而引发肥胖。想要减肥的话，还是一日三餐规律点好。

忽快忽慢走路燃脂更快

美国俄亥俄州立大学一项研究显示，比起匀速行走，走路“忽快忽慢”能多消耗至多20%能量，提升锻炼效果。研究人员表示，想在走路时多燃脂，还可“走弯路”或在腿部有所负重。

胃病总不好查查肝功能

最近天气转凉，河北石家庄的赵先生老胃病又犯了，但吃了一阵子胃药也不见好转，检查发现，他不但胃不好，肝功能也有问题。

肝病发病初期症状不典型，除乏力、尿黄外，超过50%的患者会伴有消化道症状，如食欲不振、恶心、腹胀、上腹部不适等，易与胃病相混淆。当出现消化道症状时，不妨查一查肝功能。

治牛皮癣慎用激素药膏

牛皮癣（即银屑病）目前尚无根治办法，主要包括外用治疗、物理治疗和系统治疗三大方法。外用治疗也就是涂抹药膏，这是有效且安全的治疗方式。

目前有不少患者依赖激素起效快的特点，殊不知容易造成反跳，甚至越治越重，如果外用药膏中只含有激素这一种活性成分，一定要谨慎使用、杜绝长期使用。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第15304期中奖号码：271

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	55
组选3	/	346	0
组选6	/	173	290

排列三本省投注总额：372520元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第15304期中奖号码：27127

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数(注)	每注奖金(元)
直选	37	/	100000

排列五全国投注总额：8341244元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2015304期
中奖号码：03、04、08、09、12

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	149	21	1379
二等奖	7079	1458	110

六省市投注总额：649696元，安徽投注总额：117640元

中国福利彩票3D玩法

第2015304期中奖号码：751

奖级	全国中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
单选	10083	193	1150
组选三	0	0	450
组选六	21302	1184	220

全国投注总额：39224074元，安徽投注总额：1068066元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第2015130期
中奖号码：基本号码902384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	0	0	0
三等奖	1	0	10000
四等奖	33	4	500
五等奖	693	57	50
六等奖	20013	1557	5

六省市投注总额：907506元，安徽投注总额：80448元
奖池奖金：62456561元

全国联网电脑体彩“超级大乐透”
第15130期
中奖号码：17、25、31、32、34+02、12

奖等	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	0	0	/
一等奖(追加)	0	0	/
二等奖	42	224534	/
二等奖(追加)	4	134720	/
三等奖	391	8642	/
三等奖(追加)	96	5185	/
四等奖	21527	200	/
四等奖(追加)	6536	100	/
五等奖	455917	10	/
五等奖(追加)	140489	5	/
六等奖	4596524	5	/

全国投注总额：180690724元，下期奖池：1829288227.71元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2015304期
中奖号码：05、10、12、21、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	28	100	2800
三等奖	583	10	5830

本期投注总额：24812元，奖池奖金：15315元