

生身以养寿为先,养身以却病为急。

——《尊生八笺》

把好习惯“演”给孩子看

□管洪芬

孩子越大,烦心事越多。说到女儿的那些坏习惯,我更是超级愤慨。做事拖拖拉拉,每天放学回来总是先想着玩,然后作业磨磨蹭蹭要做到很晚;还有做什么事都没有耐心,“三天打鱼,两天晒网”。其他的一些小恶习暂且忽略吧。她还特别喜欢顶嘴,我要一说“你怎么老这样,为什么不改”,她便立马顶回:“妈你不也这样吗?”

我是这样吗?气疯了。于是勒令她说出我到底是哪“也这样”了?结果女儿毫不畏惧地回我:每天吃完晚饭,你不也不立即洗碗?你说要跑步减肥,可是又跑了几天呢?还有,我顶嘴也是跟你学的,每次奶奶一说啥,你不是也顶嘴吗,还说有理虽不在声高,但不辩不明。

慢着慢着,这是我吗?这是女儿眼中的我吗?不由地有些汗颜。细想想,女儿把我“揭露”得还真一点不假。我是吃完晚饭不及时洗碗,非得上会儿网然后感

觉时间不早了,才急急忙忙去洗碗;我总是嫌弃自己太胖,算是痛定思痛立志减肥,跑步机都买了,可才坚持跑了几天便又懈怠了;说到顶嘴,其实也不是故意违拗婆婆的意思,只是觉得婆婆人老了,思想难免也落后,“眼里揉不得沙子”的年轻人,自然有义务为老人家普及一下先进思想……

如此一品咂,且不说女儿的坏习惯,原来自己的坏习惯都这么多。一直以来,总是要求女儿应该怎么样,却原来我自己也这么松懈,都说“孩子就是大人的镜子,天长日久,自然会在孩子身上找到自己的影子”,这样说来女儿如此模样,归咎起来,我责任重大。

想到这些,我不由地在心里暗暗下了决心,以后一定要严格要求自己,规范自己,很多事情,只有自己做对了,潜移默化中,孩子才能做对。我先从洗碗开始,然后无限制延伸,做到有事及时做,早做早毕,至于休

闲消遣,必须等正事忙完了,才可以开始。而且就这,我也给自己立下了时间限制。跑步减肥的事,重新“起航”。减肥虽是必须,但我知道我更需要传递给女儿的是“做什么事都要坚持”的理念;相比以前贪恋上网的瘾,现在女儿做作业时,我会选择看一些有用的书籍,再时常地做下笔记;不止如此,因为想到女儿越大越不肯和人打招呼,我更是立志脱离“哑巴式招呼族”,代替沉默式微笑,我改回了开口式打招呼……

看着女儿因为和我比对着也逐渐一步步修正自己,我欣慰而笑。不自禁想起以前看到的一句话,说孩子出生后,父母至少要当18年演员。如果想让孩子有出息,就做本色演员;如果想让孩子超过自己,就做演技派演员。可能有人感觉这样“演”会好累,其实不然,自己得善的同时,还能让孩子养成好习惯。奔着这影响,试问,作为父母,有谁会不愿意演呢?

生活小知识

常见污渍去除方法

□任开平

1、咖啡、茶 用干净布蘸5%的甘油水溶剂擦拭;擦净后用纸巾吸去多余水分并晾干。

2、啤酒、酒 用干净布蘸洗衣粉水擦拭,并用纸巾吸去水分;再用干净布蘸温水擦拭污处,再用纸巾吸去水分。

3、可乐、果汁 用干净布蘸加入中性洗涤剂的温水擦拭后,用纸巾吸去水分。

4、化妆品、鞋油、印泥、机油 先将清洗剂喷到污处,用干净布擦拭,再用干净布蘸清水擦拭,再用纸巾吸去水分。

5、墨汁 新迹:向墨汁处撒些盐,用干净布蘸肥皂水擦拭墨迹,擦净后用纸巾吸去水分。陈迹:将污处用少许牛奶浸润片刻用毛巾蘸牛奶擦拭,再用干净布蘸清水擦拭后用纸巾吸去水分。

6、口香糖 先用刀将其刮掉,再用干净布蘸酒精擦拭。

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。



赏雪 李海波/摄

生活感悟

别让疑心毁掉幸福

□马亚伟

小乔的老公章子是我们的朋友,两人结婚后一直很恩爱。前不久,章子交了官运,被提拔为公司的二把手。大家聚在一起,打趣章子说:“‘小乔初嫁了,雄姿英发’。章子,请客吧,看来小乔有旺夫运,这才几年,你混得真不错。”那段时间,章子确实是春风得意,接连请客庆贺。小乔也是夫贵妻荣,一脸的幸福。

谁知,没过多久,大家再提起章子升迁的事,章子一言不发,小乔也一脸不高兴。酒过三巡,章子向我们诉苦:“小乔得了疑心病,生怕我发达了,去找小三,不要她了。她太不可理喻了,前天半夜我睡得正香,小乔突然把我踹醒,又是打,又是拧,说她梦到我找了小三。我被她吓醒了,她说这是检验我心里是不是有鬼的方法,如果没鬼,我不会被吓醒。她喊那么大声,我醒不醒吗?”大家听完哈哈大笑。可再看小乔的表情,简直比哭还难看。大家赶紧停止说笑。

看得出来,小乔真是得了疑心病。章子事业有成,年轻帅气,而小乔虽然叫“小乔”,可没有一点三国时小乔的千娇百媚,她相貌平平,生了孩子后发了福,怎么看都像个中年妇女。小乔要好同学中已经有三对离婚的了,而且原因无一例外都是老公发达了,有了婚外情。这个世界真是太让人恐怖了,只要男人有点小地位,有些女人就拼命往上凑。小乔现在觉得,章子单位的那些年轻女孩,个个都像狐狸精,瞪着一双虎视眈眈的眼睛盯着章子。

我们都劝小乔,别让疑心毁掉幸福的生活。小乔和章子自由恋爱,有感情基础,而且他们有个可爱的宝贝儿子,哪个男人肯轻易放弃握在手心里的幸福,去追逐不着边际的梦?对待老公,你越是疑神疑鬼,他越容易出问题;给他宽松的空间,让他感受到家庭的幸福,你就是赶他,他都跑不了。

婚姻中,不要杞人忧天,担心不可能发生的事。很多事有些奇怪,你不担心,它就不会来;你过分担心,它可能真的就来了。就像小乔一样,如果总是疑心,会造成夫妻关系紧张,甚至可能会彻底毁掉幸福。

小乔听了我们的劝说,低下了头,表示不再对章子疑神疑鬼。章子也很高兴,当着我们的面保证:“小乔,我会爱你一辈子的。”

生活百科

适时分娩有助长寿

英国研究者发现,选择适时分娩并母乳喂养可延长女性寿命。26~30岁间分娩的女性,死亡率较20岁前或30岁后分娩的女性低。

饭后吃柿子化痰止咳

饭后吃个柿子,对咳嗽会有很好的辅助治疗作用。推荐二款用柿子止咳的食疗方:1.冰糖蒸柿饼:取柿饼1个,冰糖适量,蒸至柿饼绵软后食用。2.将青黛18克、绿豆沙15克放入加工好的柿饼中,一起蒸5分钟,每天睡前吃一个。

长时间看电视有损健康

一项新研究发现,长时间看电视与美国8大主要死亡危险的增加存在重要关联。

新研究确定了看电视太多与糖尿病、中风、流感、肺炎、帕金森病、肝病、癌症和心血管疾病等主要死亡原因之间存在重要关联。

少睡或致青少年体重增加

美国期刊《睡眠》刊登的最新研究显示,青少年若平均每晚少睡一小时,他们的体重指数就会在5年间增长2.1。体育锻炼等无法抵制这一指数增长。

多按摩三角区能力好

男人要保护性能力,可多多按摩由左右腹股沟淋巴结和阴阜处为三点连成的三角区域。

建议每晚躺在床上,并拢食指、中指和无名指,沿着三角区域的左右腹股沟,顺时针方向按摩此处,每天10~15分钟。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第15318期中奖号码:349

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	233
组选3	/	346	0
组选6	/	173	479

排列三本省投注总额:371994元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第15318期中奖号码:34915

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数(注)	每注奖金(元)
直选	17	/	10000

排列五全国投注总额:8187480元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2015318期
中奖号码:03,06,07,11,13

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	118	25	1747
二等奖	5505	1058	10

六省市投注总额:619300元,安徽投注总额:113068元
奖池奖金:424434元

中国福利彩票3D玩法
第2015318期中奖号码:111

奖级	全国中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
单选	52650	861	1150
组选三	0	0	450
组选六	0	0	220

全国投注总额:42248074元,安徽投注总额:1102668元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第201536期
中奖号码:基本号码352356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	1	0	49836
三等奖	2	0	10000
四等奖	55	6	500
五等奖	911	95	50
六等奖	20126	1911	5

六省市投注总额:903796元,安徽投注总额:81328元
奖池奖金:63615258元

全国联网电脑体彩“超级大乐透”
第15136期
中奖号码:05,20,23,29,32+02,10

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	29	313506	/
二等奖	(追加)10	188103	/
三等奖	346	10651	/
三等奖	(追加)91	6390	/
四等奖	17936	200	/
四等奖	(追加)5324	100	/
五等奖	373006	10	/
五等奖	(追加)114972	5	/
六等奖	4091965	5	/

全国投注总额:183355072元,下期奖池:1931606870.26元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2015318期
中奖号码:01,03,06,09,23

奖级	中奖注数	每注奖金(元)	各等奖奖金总额(元)
一等奖	2	22591	45182
二等奖	153	100	15300
三等奖	1842	10	18420

本期投注总额:59466元