

形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。  
——《素问·阴阳应象大论》

# 生命中的那些“石子”

□ 王国梁

多年前，我读到一个故事。一位商人在走夜路，突然有个声音传来：“捡起路上的石子吧！”于是，商人随意弯腰捡了一些。谁知到了第二天，商人发现自己捡的石子竟然是光彩熠熠的宝石。

当时我并不完全懂故事的寓意，石子怎么会变成宝石？当初怎么没有发现石子的价值？多年过去了，忽然又想起这个故事，心中真的有种顿悟的感觉。谁的生命中没有遇到过“石子”？你曾不经意捡起的那些石子，也许多年后变成了珍贵的宝石。

记得上中学的时候，我很喜欢看“闲书”。我的课桌里总是藏着借来的小说、

散文等等。我的目的很简单，就是想在单调的学习之余放松一下头脑。每当做题累得头昏脑胀的时候，我上看一会儿书，就觉得像漫漫旅途中的小憩一样，感到放松和愉悦。

尽管我偷偷摸摸看，但还是被老师发现了。老师狠狠批评了我一顿，说我不知轻重，都火烧眉毛了还看闲书。我向老师解释说：“这些书是没用的，但看了能醒脑。我只是累了才看，不会耽误学习的。”我的学习一直不错，老师也信任我。就这样，我看闲书被老师默许了。

别的同学争分夺秒做有用的事，我却

抽出时间来看闲书。当时我喜欢一本宋词，还在早自习的时候背通过。同桌撇着嘴说：“这些根本不考试，你还背？真是够闲的！”我笑笑，不置可否。后来我考上一所还算不错的学校，多年后我开始学习写作，发现中学时代读的那些“闲书”，竟然在我的头脑中扎了根，让我受益匪浅。

参加工作以后，我很勤奋，不仅做好自己该做的事，还喜欢把身边的小事做好。当时很多同事都不屑我的做法，他们的功利心太强，有能“沾光”的好事，总是争着抢着去干。而我呢，从来不挑工作，有时领导会安排我做别人不愿做的

事，我也毫无怨言。不仅如此，我每天都会早早到办公室，把屋子收拾干净。我打水的时候，一定要捎上同事的暖壶。一段时间以后，我赢得了大家的信任，为自己积累了人脉。

如今，我在工作中比较顺利。别人都说我运气好，其实我知道，是那些看似没用的事帮了我。当初的“石子”，同样变成了宝石。我想对大家说的是，人不能急功近利，你的眼睛不要只盯着所谓有用的东西。很多事看似无用，但只要是有用的，就多做一些，说不定多年后，当初的“石子”就变成宝石了呢！

## 生活小知识

### 巧用吸管清理下水口

先用剪刀把吸管剖开，剖的时候要走直线，再把剖开的吸管一分为二，也要剪直，这样吸管就被分成了两根长条。剪好吸管后，将其伸入下水口，如果遇到障碍，吸管就会弯曲，不至于被卡住。它的长度和软硬度都很合适，不管什么样的下水口都能够进出。拉出吸管时，小锯齿就会把头发和污垢带出来。

### 做菜放醋在“两头”放醋

做菜放醋的最佳时间在“两头”。有些肉类菜肴，如糖醋排骨、葱爆羊肉等，原料入锅后加一次醋，可去除腥膻味，菜肴临出锅前再加一次醋，可以解腻、增香、调味。

### 别被“非油炸”薯片忽悠

市面上出售的所谓“非油炸”薯片，也并非健康。为了让口感更好，“非油炸”往往含有更多的盐及其他调料，而且也会加轻微油脂烤制，经常吃不利于身体健康。

### 弱碱水是商家噱头

人体的PH值不需要特别摄入酸性或碱性的食物或水分来维持，因为人体在正常代谢过程中，会把PH值稳定在正常范围内，这种酸碱平衡不轻易受食物或饮用水影响。弱碱水有益身体健康的说法，是某些商家炒作的噱头。

### 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。



寻觅 李陶/摄

## 陪婆婆去跳广场舞

□ 管洪芬

前一段日子，婆婆跳广场舞时不小心崴了脚，不得已在家静养了一段时间，这会儿终于熬到能重新活动自如了，立马便又心痒痒了，直嚷嚷着还是要去跳广场舞。公公说，这么年纪就别瞎折腾了，再折腾出个事怎么办？婆婆说，你要担心我，索性你就陪着我一起去。这话让公公听得直摇头，一个老头子掺和在一群老太太里，像个什么话？

眼看“战火”就要升级，我只能硬着头皮冒充消防员，说，妈，要不，我陪你去跳广场舞吧？正好我也可以运动运动，减减肥……婆婆听了乐滋滋的。我却一下子愁得头皮发麻，说实话，我这人，瘦骨伶仃的，哪还需要减肥啊？只是既然应诺下了，好歹应付着吧。于是，也算乐呵地陪着婆婆出了门。

小区那边的广场上，此时早已音乐声起，跳舞者众，见我们过去，立马有几个老太太聚过来问：老姐姐，伤好了没？婆婆点着头爽朗地笑，说早好了呢，只是家里不放心，这不，我儿媳跟着呢。婆婆兴奋地向大家介绍着我，大伙一听，

儿媳陪着婆婆来了，对这消息的兴趣敢情比跳舞强多了，立马又有好多人汇聚过来。

我自然也嘴甜地跟着婆婆的介绍“张阿姨”、“李阿姨”地打招呼，一阵寒暄后，大家回归原位开始跳舞，我因为是第一次，自然很识趣地站在婆婆身边，然后跟随着婆婆的动作“依葫芦画瓢”。没想到，几首曲子下来，我还真是越跳越带劲，越跳越像那么一回事了呢。

临到结束，大家告别时，我听到好几个老太太又开始在向婆婆夸我孝顺、聪明。看得出，婆婆听了很是高兴，这一路回家，一直都是笑着拉着我的手。一到家，也顾不上早先和公公赌气这事了，立马就开始给他讲起了这件让她倍感高兴的事。我在边上听着，不由地跟着笑，想想自己不过是做了很简单的一件事而已，却可以让婆婆这么开心，还可以调解家庭矛盾。我想，以后啊，我还真得多陪婆婆去跳跳广场舞，因为打心底里，我是那么喜欢公公婆婆高兴的样子，喜欢这个家欢乐祥和的样子。

## 生活百科

### 别隔着玻璃晒太阳

冬季晒太阳可加快血液循环、提高造血功能，还有防治骨质疏松症、补钙等养生功效。但天气寒冷，一些老人喜欢在屋里隔着玻璃晒太阳，其实这样起不到补钙效果。玻璃会吸收发挥补钙作用的紫外线，晒太阳最好到室外去。

### 举臂快走有利心肺

经常举臂快走，可以改善心肺供血功能。快走时将手臂伸直，举过头顶，两掌重叠，以此增加快走难度，为保持平衡，全面调动后背、腹部、手臂和腿部肌肉参与运动。不要小看了这简单的上举手臂动作，手臂上举，改变了身体惯常姿势，血液要到达指尖，需改变循环方式，需要强有力的心肌功能的支持。

### 肝囊肿未必都需治

直径小于5厘米的肝囊肿可定期随访观察，不必急于处理。直径大于5厘米的囊肿，尤其是出现不适症状的患者，首选超声引导下囊肿穿刺抽吸硬化治疗，即在超声引导下将穿刺针置入囊肿内，抽出囊液后注入无水酒精，使囊壁上皮细胞发生凝固性坏死，达到治愈目的。

### 雾霾季多吃蘑菇

近日雾霾非常严重，可以适当多吃一些木耳、银耳、海带、蘑菇、山药、芋头、绿色叶菜、水果类食物，这些食物富含多种维生素、粘多糖和菌类多糖，能帮助清理因烟尘污染带来的呼吸道伤害。

穿心莲、鱼腥草、亚麻籽、紫苏子等食物胡萝卜素、鱼腥草素、Ω-3脂肪酸和木酚素含量丰富，有一定的抗炎效果，也是雾霾天值得推荐的食材。

### 遗失

赵冬云都邦财产保险股份有限公司个人抵押贷款房屋保险保险单(副本)No.110031070007067, 保险单号: 21101234010007000392 发票遗失。

## 彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告 第15332期中奖号码:690			
奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	35
组选3	/	346	0
组选6	/	173	137

本省投注总额419766元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告 第15332期中奖号码:69048			
奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	10	/	100000

全国投注总额8479340元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2015332期中奖号码:01,02,06,12,14			
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	50	24	4237
二等奖	3683	695	10

六省市投注总额:596158元,安徽投注总额:107858元

中国福利彩票3D玩法 第2015332期中奖号码:434			
奖级	全国中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
单选	10616	290	1040
组选三	13137	404	346
组选六	0	0	173

全国投注总额:40696394元,安徽投注总额:1010234元

中国福利彩票“东方6+1”玩法 第2015142期中奖号码:基本号码311020生肖码:鸡			
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	7	0	10000
四等奖	149	9	500
五等奖	1723	139	50
六等奖	28396	2671	5

六省市投注总额:872072元,安徽投注总额:80294元  
奖池奖金:64658928元

全国联网电脑体彩“超级大乐透” 第15142期中奖号码:12,14,22,26,30+03,06			
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	35	236599	/
二等奖(追加)	9	141959	/
三等奖	585	5637	/
三等奖(追加)	124	3382	/
四等奖	24358	200	/
四等奖(追加)	7066	100	/
五等奖	475493	10	/
五等奖(追加)	146375	5	/
六等奖	4622413	5	/

全国投注总额178123661元 下期奖池:2006518972.03元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告 第2015332期中奖号码:02,15,19,20,25			
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	12	100	1200
三等奖	374	10	3740

本期投注总额:24612元,奖池奖金:19483元