

夫精神志意者，静而日充者壮，躁而日耗者老。
——《淮南子》

教孩子学会欣赏自己

□朱凌

女儿放学后，一脸不高兴。问她怎么了，她的眼泪差一点掉了下来，她说：“妈妈，为什么我就不能像刘小菲那样成绩好，演讲也好？”在女儿的诉说中，我得知，今天老师当着全班人的面表扬了那个刘小菲，并在无意间说了女儿的缺点。那天，从放学到回家做作业，女儿都是不开心的。我不知道女儿在学校里受到怎样的打击，只知道在那之后，有几天女儿都是不开心的。常常是做任何事情，都提不起兴趣。而我也在想，这样下

去，女儿势必会不开心，长此以往，也会对她的心理造成影响。于是我找了一个机会与她聊天，我告诉她，每个人都有优点和缺点，关键是自己如何正确看待这一切，哪怕是老师也会有缺点。一听到老师说老师也有缺点，女儿有些好奇，她说：“妈妈，你以前不是说，老师说都是对的吗？为什么老师也有缺点？”我说：“只要是人就会有缺点，以前妈妈说得太片面了，现在我要给你纠正。一个人要能够意识到自己的缺点，

同时也要懂得欣赏自己的优点，在我看来，你的优点就是懂道理，尊敬老人，而且你也有让你自豪的特长啊，你的二胡不是拉得特别好吗？”听我这样一说，女儿有些不好意思地笑了，她说：“妈妈，我知道了，其实老师批评我也是对的，我也有地方做得不好，可我不该拿自己的缺点和别人优点比，那个刘小菲虽然什么都好，但她好娇气啊，自己都不肯背书包。”我的一番话化解了女儿的心结，同

时我也告诉女儿，懂得欣赏自己并不是自恋，而是能够正确看待存在于自己身上的优点和缺点。长处和优点就要继续发扬，短处和缺点则要尽量改正。人生在世无论是身处红尘中的我们，还是才踏进红尘中的孩子，我们都要懂得适时地欣赏自己。不要被别人的光芒蒙蔽了双眼，让我们看不到自己身上的优点，我们所需要的是，要拥有一双能够发现优点的眼睛，还有敢于改正缺点的勇气。

私房菜

肥肉做佳肴

假蟹肉

原料：肥膘肉250克、鸡蛋2个、竹笋25克(罐头菜)、海米(15克)、盐、味精、葱末、姜末、料酒、蒜末、香油、醋各适量。

制法：

将肥膘肉切成米粒丁，竹笋也切成米粒丁，海米剁碎置盆内，加盐、味精、料酒、葱姜末，打入两个鸡蛋，然后用筷子搅拌均匀，放置汤盘内摊平，入蒸锅蒸15~20分钟，蒸好后浇上蒜末、醋、香油兑成的汁上桌即可。吃时毫无油腻之感，盘内“蟹肉”颜色浅黄，鲜醇酥烂，形如蟹黄，确实能与蟹肉相媲美。故称“假蟹肉”。

琉璃肉

原料：肥膘肉200克、鸡蛋1个、绵白糖150克、香精(香蕉精或玫瑰精)少许、熟芝麻少许、食油1000克(实耗75克)、湿淀粉75克。

制法：

(一)先将肥膘肉切成长3厘米、宽8毫米、厚5毫米的条，湿淀粉内打入鸡蛋搅成糊状，炒锅盛油上火，油温加热至六七成时，用筷子夹肥肉条挂糊一条条下锅，炸至肉条挺身浮起捞出。待油温逐升高至八九成时，将炸好的肉条再全部投入油中，略炸一下捞出。

(二)在净炒勺内，投入少许香油，把白糖放入，中火熬炒，用手勺慢慢往一个方向旋转翻动，熬至白糖成汁后起泡时，将肉条并熟芝麻倒入，端离火口，前后颠翻几次，使熬好的糖汁均匀地粘在肉条上，然后倒入晾盘，喷洒香精。(香精只要一点点即可，千万不宜多了)，用筷子将肉条逐个分开，放至凉爽通风处凉透。然后摆入盘内上桌即好。此菜特点是：色泽光亮，吃时酥脆香甜，入口即化，食而不腻。(高崎)

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。



策马归来 李海波/摄

生活百科

手指塞耳朵治打嗝

打嗝是一种生理反射，当迷走神经或者其分支受刺激时，会给大脑发出信号，引起横膈膜痉挛，便会打嗝。打嗝时，可用手指堵住耳朵，通过刺激耳朵里的神经末梢，迷走神经会做出相应反应，进而停止打嗝。堵耳朵时，动作要轻柔一点，手指塞入耳朵不要太深。

从1数到9能制怒

怒气伤肝。当偶遇某些令你勃然大怒的事情时，数数可以助你控制不良情绪。在发怒前不妨先强制自己从1慢慢数到9，再将舌头在口腔中缓缓地旋转9圈，或用手手指提拉耳垂9次，再想想这件事到底是否值得你如此大动肝火，一般来说，做完这些怒气会自行消除大半。

唱歌时间不能太长

老年人唱歌时间过长，特别是长时间唱那些需要气息的高音，会对心血管和呼吸系统造成负面影响。建议老年朋友唱歌前最好进行扩胸等运动，把全身的血液循环系统、呼吸系统活动开来，达到微微冒汗的状态再唱歌。每天唱歌的时间最好不要超过两个小时，而且每隔半小时要休息15分钟左右。

异物卡喉别吞饭团

武汉青山42岁的王女士在11月29日吃晚饭时，将鱼刺卡入喉中，于是便硬吞馒头、饭团，结果导致鱼刺扎穿食管，不得不颈外切开取物。

当异物卡喉时，不少人习惯性吞咽饭团、馒头，或者猛灌开水、喝醋，以为可将异物顺势吞下，其实这些方法全都是会加剧病况的危险动作。出现骨头、鱼刺等异物卡喉，如果疼痛不止，最好及时就医。

母亲的爱好

□王世虎

和女友谈了两年恋爱后，我们终于走进婚姻的殿堂。新婚后的第一个周末，母亲过来看望我们。婆婆第一次上门，妻子万分紧张，一大早就把我从被窝中拽起来，收拾房间，打扫卫生。末了，她认真问我：“妈第一次过来，我出去买些菜，中午好好露一手。对了，咱妈爱吃什么菜？”听完妻子的话，我一下子愣在那里：母亲爱吃什么菜呢？

从小到大，都是母亲为我做饭，因此，我偏好什么口味，喜欢吃什么菜，她都记得一清二楚。可是，母亲爱吃什么菜呢？我在脑海中努力搜索着，却是一片空白。我的心里不由愧疚起来，原来，平时口口声声自称大孝子的我，对于母亲的爱好，竟一无所知。从此，我便开始留意母亲的日常生活习惯，看她有什么爱好。

吃饭时，我仔细观察母亲爱吃什么菜。可是，每次家人围坐在一起吃饭时，她都是最后一个上餐桌的，麻利地把剩菜全都扒拉到自己碗里，大口大口嚼得津津有味。似乎，桌上的剩菜，就是母亲最爱吃的菜。

看电视时，我细心留意母亲爱看什么节目。但遥控器却始终到了她的手中，先是五岁的外甥要看动画片，然后妻子要看黄金时段的韩剧，接着我又想看球赛，等到母亲掌控电视时，时间已经很晚了。但无论放什么节目，母亲都兴趣十足地睁大了眼睛，看见我们乐得大笑，她也高兴得不得了。

买衣服时，我悄悄留心母亲爱穿什么颜色和款式。结果，她对我们所穿衣服的款式和尺寸非常熟悉，却对自己穿的衣服型号模棱两可。她不厌其烦地帮我们参谋挑选，哪种颜色和我们的头型、肤色以及身材更相衬，哪种款式适合在什么场合穿，对自己要买的衣服却没有任何要求，只要舒适得体、价格实惠即可。

观察到最后，我惊讶地发现：母亲根本就没有自己的爱好。我忍不住问：“妈，您做什么事总是先为家人和子女着想，您有自己真正的爱好吗？”母亲慈祥地看着我，淡然一笑：“当然有了。妈这辈子最大的爱好，就是养育了你们姐弟俩啊！妈用了三十多年的时间来好好爱你们，照顾你们，而你们从小乖巧听话，勤奋好学，长大后又有出息又孝顺，我觉得自己很幸福。其实，儿女，就是全天下母亲这一生中最大的爱好和骄傲呀！”听完母亲的话，我的眼睛顿时湿润了，走上前紧紧抱住了她。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第15339期中奖号码:9+9+7

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	190
组选3	/	346	62
组选6	/	173	0

排列三本省投注总额:381150元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第15339期中奖号码:9+9+7+3+7

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数(注)	每注奖金(元)
直选	21	/	100000

排列五全国投注总额:8304438元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2015339期中奖号码:02-03-07-13-15

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	38	7	6505
二等奖	3927	745	10

六省市投注总额:687960元,安徽投注总额:126790元
奖池奖金:1335002元

中国福利彩票3D玩法
第2015339期中奖号码:0-1-4

奖级	全国中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
单选	8957	132	1040
组选三	0	0	346
组选六	24614	603	173

全国投注总额:44451060元,安徽投注总额:1148972元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第2015145期中奖号码:基本号码2-3-3-3-3-9生肖码:羊

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	63	4	500
五等奖	941	75	50
六等奖	26842	2304	5

六省市投注总额:909530元,安徽投注总额:81872元
奖池奖金:65263902元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”
第15145期中奖号码:06+07+20+29+32 11+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	/
二等奖	(追加)0	0	/
三等奖	60	143786	/
四等奖	(追加)21	86271	/
五等奖	716	5055	/
六等奖	(追加)145	3033	/
七等奖	21771	200	/
八等奖	(追加)6902	100	/
九等奖	457022	10	/
十等奖	(追加)142085	5	/
十一等奖	4645112	5	/

全国投注总额:186825762元下期奖池:2075176701.15元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2015339期中奖号码:03-04-05-08-23

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	8	100	800
三等奖	205	10	2050

本期投注总额:10914元,奖池奖金:2498元