

卧欲侧而曲膝，益气力。  
——《宝生要录》

# 给过年找点“幸福感”

□管洪芬

过了腊八就是年。随着春节的日益临近，我发现身边的好些人又开始表现出了一种对过年的排斥情绪。前不久在一个QQ群里和人闲聊时，说到过年，有的朋友直接就申明自己“害怕过年”，而这一句“害怕过年”一时间居然附和者很多。附和的理由万变不离其宗，反正按他们的意思，现在的过年是除了花钱，除了折腾，再没幸福感可言了。对于这种言论，我虽也颇有同感，只是我想说的是，无论我们再如何的惧怕过年，年不是依然还得过吗？既是如此，我们又为什么不给过年找点幸福感呢？

以我为例吧。我是一个工薪族，老公又长年工作在外，聚少离多的日子让

我一直渴望一家人可以和和乐乐地出门走走，却一直不能如愿。虽说一年里我和老公的假期也很多，只是事不凑巧，因为彼此工作性质的不同，常常是老公休假时我上班，我休假时老公忙到晕。实在两人都有空了吧，孩子却得忙着上学和补习。无疑也只有新年的临近，才可以圆我的这个团圆梦：孩子放寒假了，而我们手边的工作也告一段落了，于是我们一家三口就可以安安心心地享受我们共同的假期了，团团圆圆终于不再是奢侈的梦。

这一年我成了名副其实的网购族。网络购物虽说方便，却总不由地让人感觉缺少了什么，就好像那么繁忙的街市，

因为我的置身事外都变得与我无关，那是一种很孤寂的感觉。过年了，终于可以携朋带友一起逛逛街，买新衣服，置办年货，忙得不亦乐乎的同时，咱也重温下人挤人是啥样的感觉。

虽然结婚多年，却实在不是厨房好手，曾经和母亲说好，要向她好好学习如何做美食。母亲是应下了，我却总是没有空。又是新年，那么刚好，不仅可以陪着母亲好好说会话，也可以从她那学上几招。不是么，要抓住男人的心，先要抓住男人的胃。老公向来对母亲做的食物赞不绝口，我要是学上几招，岂不是美事一桩？

毕业十年，同学群里一直在商定同

学聚的日子，只是大家毕业后散落各地，想要重聚谈何容易？好在，最后班长敲定，就过年时吧，大家无论如何都要聚下。于是，像是一种誓约，我们开始对这一个日子充满期待，甚至想到马上可以见到分隔十年的同窗好友，心里都会有一种声音忍不住呐喊：新年啊，你快点来吧……

零零碎碎很多的期待，构成了我对新年强烈的渴望。以己达人，其实细细分析，每个人应该都是这样吧？每一个节日总会有一些东西让你感觉期待，让你感觉渴望，那么不如索性忘了那些让你烦恼的吧，多想想那些让你期待的，找一些幸福的感觉，让我们一起快乐过年。

## 生活小知识

### 如何选购健康食品

#### 米面类

选择那些含有高纤维的面食，以全麦做成的为佳。大米选择糙米更好，它所含的纤维量高于白米。在理想的情况下，每份米饭或面食中的纤维量需为7克左右(日均量为25~35克)。对于已包装好或调制好口味的大米，请检查它们的含盐量。

#### 微波食物

选购那种含盐量日常值比例最小的微波类食物。此外，每顿微波餐中的脂肪量和热量也是应该被列入考虑的问题。不要选购那些含奶油或黄油类的微波食物。确保你的微波正餐中含有10克或多于10克的蛋白质含量。最好有份蔬菜沙拉作为佐餐。

#### 酸奶

选购各类低脂肪，至少含有6克蛋白质的酸奶种类。每份希腊酸奶中的蛋白质含量比普通酸奶中的多，而且全脂的希腊酸奶所含的饱和脂肪能达到18克。购买酸奶时还要注意含糖量，每份酸奶中的含糖量需低于20克。你可以先选择一款低糖的酸奶，再在其中加入你喜欢的甜味水果。

#### 运动饮料

除非你参与了超过一小时的耐力活动，否则不需要购买运动饮料。如果你喝了一瓶运动饮料，你必须消耗掉60卡路里的热量才行。如果你大量出汗并且需要补充能量，请选择一份热量为60卡路里的运动饮料。其实运动饮料中大部分都是糖水，如果你不需要额外的热量，就不要喝运动饮料。(陈敏)

### 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。



猴年的期盼 苗青/摄

### 母亲的腊八粥

□赵自力

今年的腊月初八，恰好是星期天。最高兴的人是母亲，她早看了日历，说我们不用请假就可以直接回家，去享用她精心准备的腊八粥了。

每年的腊月初八，母亲就早早在小院子里生起炉火熬粥了。一只陶瓷土罐，架在火炉上，柴火伸出长长的舌头，不断地舔着罐底，土罐吱吱地冒着热气。母亲则忙进忙出，陆续往土罐里加些食材，五谷杂粮在土罐里上下翻滚，一双竹筷把土罐搅得热气腾腾。

母亲熬的腊八粥，总是那么美味，既有看相，又有品质。我们围坐在桌边，就着母亲腌的咸萝卜，有滋有味地喝着腊八粥。粥很粘稠，每喝一口都似琼浆，从舌头滑过，爽甜可口。五谷杂粮，经过母亲的手调和后熬在一起，厚厚的，香香的，该是人间美味了。母亲看着我们凶恶的吃相，一边嘱咐我们“别烫着，慢慢吃”，一边自顾自地笑起来。她的脸被炉火

映照得红红的，就像一枚干红枣。

腊八粥的食材都是那几样，花生米、地缸豆、绿豆、莲米、红枣等，但似乎每年的味道又不一样。母亲从春天开始，似乎就在准备着一年的腊八粥。花生是最常见的，我们那里家家户户都种。母亲常常在花生地四周点上一圈地缸豆，嫩缸豆送给我们吃，老了就缸豆米晒干放进塑料瓶里保存。绿豆也是母亲每年都要种点的，夏天熬粥消暑，剩下的留给冬天的腊八。至于莲米，这个任务一直是父亲的，在荷花飘香莲蓬摇曳时就早早采些。红枣只有买了，好在现在买东西很方便。煮粥的米是小米兑一点糯米，这样熬的粥又香又糯，爽口无比。

我和妻子也曾在城里动手煮过腊八粥，但都不如母亲熬的那么好吃。母亲的腊八粥，是我们吃过最好的粥，因为那里面有浓浓的爱的味道。

## 生活百科

### 吃饭时间短胃炎发病高

韩国的一项研究结果显示，平时在15分钟内迅速吃完饭的人，和细嚼慢咽的人相比，胃炎发病率最多高达1.9倍。

### 常坐办公室要长呼短吸

办公室人群由于长期处于坐姿，导致身体采用胸式呼吸，而且这样的胸式呼吸受制于伏案工作，每次的换气量非常小，容易导致脑部缺氧，出现头晕、乏力、嗜睡等办公室综合征。正确的呼吸方法是：处于坐姿时，呼气的应是吸气时间的两倍，多用鼻而不是用嘴来呼吸。

### 湿润鼻腔可防流鼻血

每到冬季，有些人就会因干燥流鼻血，如何预防？吃润一点的食物，少吃上火的食物。晚上睡觉前给鼻腔均匀地地擦一点金霉素眼膏或薄荷油。白天可以用棉签蘸点温水涂一下鼻腔；或用热茶水的汽雾熏鼻子；还可以用生理海水喷雾鼻腔。此外，家里放加湿器，常备麻黄素滴鼻液或盐酸羟甲唑啉滴鼻液，把这些药水喷到棉球上后塞到鼻腔，可预防鼻中隔前端出血。

### 饭后闭目养神消食护肝

饭后，身体内的血液都集中到消化道内，参与食物的消化吸收，如果此时行走、运动，会有一部分血液流向手足，肝脏则会出现供血不足的情况，影响其正常的新陈代谢。饭后闭目静坐20分钟，能使血液更多地流向肝脏，供给肝细胞氧和营养成分。

### 通过深呼吸能败肺火

冬季室内不是吹空调就是有暖气，湿度较低，长时间待在这种环境中，容易生肺火。可通过深呼吸帮助呼吸道排出分泌物，增强免疫力。具体做法：可选择空气新鲜的地方，深吸气，胸腹部膨胀，稍停，然后呼气。呼气时，先收缩胸部，再收缩腹部，尽量排出肺内气体，反复做3~5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16016期中奖号码:8+4+1			
奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	207
组选3	/	346	0
组选6	/	173	339
排列三本省投注总额:426900元			
全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告 第16016期中奖号码:8+4+1+3+4			
奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	37	/	10000
排列五全国投注总额:9379146元			

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016016期中奖号码:04-05-08-13-14			
奖等	六省中奖注数(注)	当期中奖注数(注)	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	88	13	1984
二等奖	4385	929	10
六省市投注总额:518818元,安徽投注总额:100732元 奖池奖金:35763元			
中国福利彩票3D玩法 第2016016期中奖号码:4-4-7			
奖级	中奖注数	每注金额(元)	各等奖奖金总额(元)
单选	1080	1040	1123200
组选三	823	346	284758
组选六	0	173	0
本期投注总额:1097590元,奖池奖金:519452元			

中国福利彩票“东方6+1”玩法 第2016007期中奖号码:基本号码1-1-5-4-2-0-生肖号码猴			
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	69	4	500
五等奖	1245	134	50
六等奖	27250	2483	5
六省市投注总额:952442元,安徽投注总额:85354元 奖池奖金:68293831元			

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透” 第16007期中奖号码:02+05+14+32+35 01+03			
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	39	303989	/
四等奖	(追加)3	182393	/
五等奖	351	11633	/
六等奖	(追加)106	6979	/
七等奖	16911	200	/
八等奖	(追加)5583	100	/
九等奖	387329	10	/
十等奖	(追加)124550	5	/
十一等奖	4331318	5	/
全国投注总额:202035521元 下期奖池:2298709549.15元			

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告 第2016016期中奖号码:04-07-12-16-25			
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	25	100	2500
三等奖	449	10	4490
本期投注总额:25216元,奖池奖金:19104元			