

人生需要不断地攀爬

□管洪芬

单位里新的任命下来了,不算意外,与我心仪的岗位再一次失之交臂。心情不好,周末,即使阳光明媚,却也是哪儿都不想去。窝在窗台前,阳光透过窗子肆虐地倾泄进来,晒得我心烦意乱。是该认命,抑或干脆就换个环境,毕竟谁愿意在同个地方跌到头破血流?

正晕沉着,忽然听到身边有东西轻微坠落的声音。循声望去,看到的是女儿早上放在窗台上的一个小瓶罐。这个小瓶罐,原先是女儿用来放糖果的,前几天,她从路边的小摊点上买来了蜜蜂的虫卵,经过耐心的等待和孵化,新“出壳”后的小蜜蜂便被安排在了这个小瓶罐

里。因为瓶罐是透明的,且上面还有个透气孔,用它来盛放这种小宠物是最合适不过了,而且按女儿的感觉,给了它白糖,采了它喜欢的菜花,它应该很安守本分才是。我一度也认为应该是这样,可事实显然不是,就是这一刻,我分明看到了它在挣扎,它在瓶子里一次次起飞,又一次次沿着罐壁攀爬,我刚才听到的声响就是它从罐顶摔下的声音。

瓶子里的它,像是不知疲倦,慢慢地又一次地从底部开始攀爬起来,沿着略有凹凸的罐壁,它稳健地爬行着,只是眼看着快到瓶顶了,便“啪”地坠落了下来。攀爬、坠落,继续攀爬、继续坠落

……这样的过程像极了永不停歇的循环,令人心疼。我突然想,或者我应该把瓶罐打开,然后任由它飞翔……

有了放飞它的念头,却终究顾虑着女儿的喜好,犹豫着。却在犹豫间,我看到在那个小的透气孔处,有一根细微的触角小心翼翼地探出来,接着第二根,再随后这只蜜蜂的整个身子都钻了出来,等不及我思考要去抓还是任由它,它已经飞将出去。

这一瞬间,我手足无措,只能木然地看着它。就是刚刚一刻,我心疼它的挣扎,分明想着要把它放飞掉,而它呢,既无暇顾及自己的伤痛,更无暇等待某种

幸运的降临,它不断地攀爬,不断地寻找一线可以逃生的机会,终于等到,不用靠别人,也可以自己拯救自己。

看着那个空瓶,我更是想,这个瓶子何异于我们要摆脱的现状?我们努力着,渴望成功,渴望收获,却难以避免人生路上的曲折坎坷,于是我们会失败,会摔到头破血流,然后手足无措到忘了自己曾经的梦想。感谢这只蜜蜂,它在我彷徨失措的时候让我懂得,人生本来就是一种不停地攀爬,努力的过程中,会摔倒,会跌伤,失败更是在所难免。但那又怎么样,只要我们坚持着,朝着自己的梦想不懈努力,我们的人生,一定会有梦想实现的一天。

生活百科

吃烧鸡公容易血压高

烧鸡公有升发阳气的作用,是肝阳上亢型高血压患者的忌口食物。其次,猪肉、鹅肉、羊肉等热性食物,都不适宜患有高血压、头风痛及癫痫的人食用,否则可能导致病情复发或加重。

孕妇多吃水果蔬菜

英国剑桥大学的研究表明,生物的老化与端粒密不可分。如果孕妇在孕期多吃含抗氧化剂、促进健康的水果和蔬菜,她们的端粒会更长,她们的孩子也会比同龄人老得慢。

吃钙片尽量选小剂量的

人体对各类钙片的吸收率大致相同,但是对不同单位剂量的钙片的吸收还是有差别的,少量多次补钙的方法可有效提高吸收率,因此,尽量选择小剂量的钙片,分多次服用。

5类人应每年都查眼

青光眼防治的关键是早发现、早治疗,以及定期随访。高危人群主要包括有青光眼家族史者;年龄大于40岁者;高度近视(>600度)者;有高血压、糖尿病等微循环障碍性疾病者;远视眼者及有眼外伤史者等。这些人群应该定期到眼科进行检查,即使未发现异常,也应每年检查一次。

肾不好,更要护好牙

近日,英国伯明翰大学的研究者发现,严重的牙龈疾病增加了慢性肾病患者的死亡风险。口腔是细菌通过牙龈进入血液的接入点。不论是治疗牙龈疾病,还是保持口腔健康,都可提高肾病患者的整体健康。

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。



蝶恋花 李海波/摄

生活小常识

灯具的保养

日常生活中懂得一些灯具保养的小常识,让你家长期保持明亮整洁,也是会生活的表现。下面就来说说日常生活中灯具保养的一些小常识。

一、出现问题及时更换

按标志提供的光源参数及时更换老化的灯管,发现灯管两端发红、灯管发黑或有黑影、灯管跳不亮时,应及时更换灯管,防止出现镇流器烧坏等不安全现象。

二、不要改变灯具的结构

在清洁维护时应注意不要改变灯具的结构,也不要随便更换灯具的部件,在清洁维护结束后,应按原样将灯具装好,不要漏装、错装灯具零部件。

三、不要频繁开关

在使用灯具时尽量不要频繁地开关,因为灯具在频繁启动的瞬间,通过灯丝的电流都大于正常工作时的电流,使得灯丝温度急剧升高加速升华,从而会大大减少其使用寿命,因此要尽量减少灯具的开关。

四、使用中的保养

房间的灯管要经常用干布擦拭;装在厕所、浴室的灯须装有防潮灯罩;装在厨房的灯应特别注意防油烟;浅色的灯罩透光度较好,灯具如果为非金属,可用湿布擦,以免灰尘积聚。

以上就简单地介绍了一些关于灯具保养的相关信息,其实灯具保养最重要的是要防潮,最好不要用水清洗。很多人觉得擦灯具是一件很麻烦的事情,但是只要勤擦就没有什么,等堆积到一起清理就会很麻烦的。

任开兵

家有儿女

让孩子吃点苦头

□朱凌

外面的雨很大,女儿笑着对我说:“妈妈,我可以穿上我的雨衣在雨里走了。”牵女儿下楼,边走边对她说,一会走路,一定要注意脚下,千万不要把鞋弄湿了。女儿似乎没有听到我说的话,一下楼,便往雨里冲。

跟在她的后面,我不停地叫着,可她就像是没听见一般,边走边跳。仿佛这雨,对于她来说就是一个天然的游乐场。当我们走到学校的时候,再一看,女儿的裤角已然湿了。那一刻,我是又气又急,气的是她不听我的话,急的是这一天,万一着凉了怎么办?

直到这时,女儿才意识到自己贪玩所造成的严重后果。她说:“妈妈,裤子湿了,我冷。”我说:“冷,怎么办,刚才一再对你说让你小心,现在可好,知道冷了吧!”虽然,当时我也很心疼,但却没有办法,毕竟,我还要赶着去单位上班。

那一整天,我都不安心,怕女儿因裤子湿了而着凉。放学的时候,我见到女儿后,问她这一天是

怎么过来的。女儿说:“我把一个小毛巾放在裤角里,感觉要好一些,妈妈,我以后再也不在雨地里玩水了,这一天我都不舒服。”看来女儿接受了这次教训,这一次的小苦头,算是吃对了。

经历了这件事情,我尝试着让女儿在生活当中多吃一些苦头,也只有亲身经历了,她才能够体会到。比方说,挑食这个问题,每次说得太多了,女儿都不愿意听了,于是乎,我便刻意地在该做饭的时候不做饭,饿上她一餐,到了下餐,她吃起东西来,再也不挑了。

现在的家长,对于孩子,多数都是捧在手上怕掉了,含在嘴里怕化了。其实,适度地让孩子吃点苦头,并没有什么不妥。也只有吃了苦,才能够体会到拥有的幸福有多么的甜。吃过苦的孩子,更懂得如何去孝顺自己的父母。让孩子吃点苦头,并不是对孩子不管不问,而是让孩子能够在吃苦的过程中,懂得做人处事的道理。当然,也只有吃过苦的孩子,才更能体味到什么是甜。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第16065期中奖号码:016

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	4468	1040	/
组选3	0	346	/
组选6	8375	173	0

本期全国销售额:12758126元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第16065期中奖号码:01695

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数(注)	每注奖金(元)
直选	20	/	100000

本期全国销售额:8373674元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016065期
中奖号码:02、05、10、13、15

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	51	8	5190
二等奖	3847	823	10

六省市投注总额:729424元,安徽投注总额:125218元
奖池奖金:2061340元

中国福利彩票3D玩法
第2016065期中奖号码:450

奖级	中奖注数	每注金额(元)	本省中奖注数
单选	228	1040	/
组选三	0	346	0
组选六	562	173	/

本期投注总额:1113124元,奖池奖金:883602元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第2016028期

中奖号码:基本号码522773生肖码:牛

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	2	1	10000
四等奖	76	3	500
五等奖	1132	103	50
六等奖	24361	2332	5

六省市投注总额:927448元,安徽投注总额:87732元
奖池奖金:57460260元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”
第16028期

中奖号码:13、18、20、23、31+03、06

奖等	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	2	10000000	/
二等奖	(追加)0	0	/
三等奖	37	212750	/
四等奖	(追加)13	127650	/
五等奖	711	4344	/
六等奖	(追加)237	2606	/
七等奖	29482	200	/
八等奖	(追加)8432	100	/
九等奖	529672	10	/
十等奖	(追加)162747	5	/
十一等奖	5402858	5	/

本期全国销售额:189419722元 下期奖池奖金:2483217739元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2016065期

中奖号码:01、02、03、05、18

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	9	100	900
三等奖	111	10	1110

本期投注总额:11330元,奖池奖金:3542元