

虽常服药物,而不知养性之术,亦难以长生也。

——《养性延命录》

# 讲故事也是一种励志

□刘昌宇

近来,在与儿子的聊天中,得知他长大后想去北京发展。我知道这毕竟是他的理想,能不能实现,除了他自身的努力外,环境以及机遇也很重要,但首要的是要适时的多鼓励他,同时,也要及时指出他的不足。

正好前几天儿子刚结束小考,虽然考得不错,但也暴露出不细心的缺点。如果这些小毛病、小缺点不及时克服的话,养成了粗之大叶,做事马虎的习惯,久之就会影响孩子成绩的进一步提高。于是,借着晚饭后与儿子一起散步的机会,我决定及时地“敲打”一下他。我给他讲的是发生在我身边的一个真实的故事。

二十多年前,我们班上有个姓尹的同学,成绩一直不错,在老师和家长们的心目中,他就是读北大清华的料。他有个习惯,喜欢把一些公式和概念抄成小纸条,随身放在兜里,一有空闲,就拿出来温习。靠着这种吃苦的精神,他成绩一直名列前茅。高考那天,他感冒了,在考场上打了几个喷嚏后,他去掏口袋里的卫生纸,准备擦一下口鼻。结果卫生纸没掏出来,不知怎么把他前几天温习的小纸条给掏出来了,这一幕正好被走到身边的监考老师看见了。监考老师不由分说,当场以考场舞弊为由,宣布他成绩为零。正是由于他忽略了细节,没有养成好的做事习

惯,才导致他功亏一篑,令人扼腕。

故事讲完了,我问儿子:“尹同学因为做事不精细,结果北大清华没考上,那年高考也名落孙山,这个教训深不深刻?”儿子点点头。我进一步启发道:“对比你自己,还有哪些地方也跟尹同学一样,被你忽略了?”儿子想了想:“平常做作业时,不喜欢用草稿纸,而直接写在作业本上,等到发觉题目做错了时,又去拿橡皮擦,常弄得作业本白一块黑一块的。”我说:“再想想,平常生活中还有没有类似被你忽略的细小问题?”儿子于是又逐一对照自己生活上的陋习,如数家珍地指出了自己的不足。末了,他高兴

地告诉我说:“老爸,我知道了,做事不细心,养成了马虎的习惯不好,我一定改,你就看我的行动吧。”

想不到一番旁敲侧击,让儿子幡然醒悟,我也很高兴。此后,儿子果然没有食言。现在,他学习和生活上都很注重细节,最主要的是已充分认识到了好习惯成就好未来的重要性。我想,这对于他将来的成长,一定会有所裨益。看来,教育好孩子不一定非要用什么高深的知识,能把简单的道理孕育在具体的事例中,加以浅白的分析,让他自我发现、自我反省、自我提高,就能很好地达到教育和鼓励的作用。

## 生活百科

### 警惕亚健康眼

眼前有“飞蚊”、眼球充血、视物模糊、干涩、酸胀、频繁眨眼等症状,就称为亚健康眼。由于过度用眼、滥用药物等不良用眼习惯,20~40岁人群中八成有亚健康眼。眼睛的各种亚健康状态,最后可能发展为干眼症、结膜炎,甚至诱发青光眼、视网膜脱落等严重后果。

### 9种食物帮助入眠

营养学家表示,9种食物可以帮助入眠,包括全麦食品、高蛋白食物、椰子水、樱桃、火鸡、草本植物制成的茶、镁含量高的食物,如甘蓝、南瓜、菠菜等,以及锌含量高的食物,如牡蛎与其他海鲜,其中所含的营养物质和维生素有助于入睡。

### 运动后饮食三原则

第一,及时补充营养物质能让肌肉组织得到修复及增长,还能提高脂肪代谢率;第二,运动后吃东西越早越好,最迟也要在45分钟内吃完,此时肌肉修复及增长速度最快;第三,充分运动后饮食以“高碳水化合物+高蛋白+多矿物质”为基本原则,以避免高脂肪食物为关键。

### 刮刮手臂清肠道

人体的大肠经分布在上臂外侧,经常刮拭可清理肠道:用刮痧板的长边,从肩上部开始,沿着大肠经分段向下刮至食指甲根部外侧的商阳穴。然后用刮痧板凹槽从食指根部刮至指尖。可以隔着衣服刮拭,至局部微热即可。也可以直接在皮肤上刮拭,刮拭时间短时可以不涂刮痧油。

### 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。



春天的芭蕾 李陶/摄

## 家有儿女

### 教孩子面对不公平

□朱凌

女儿坐在桌子前写作业的时候,我见她脸上有泪痕。细问之下得知,没有按老师要求抄完作业的她,要因此而受罚。她对我说:“妈妈,其实我只差几个字就抄完了,可是组长非说我没有抄完。”女儿还说,另一个组的组长每次都不抄作业,可并没有因此受到老师的惩罚。我说:“难道老师不知道她没抄作业吗?”女儿说:“每次老师抄完作业后就会说,没抄完作业的同学站起来,可她都不站起来,因为老师从不检查组长。”

说完这些,女儿趴在我的怀里大哭起来。她说:“妈妈,为什么这么不公平?我明明快抄完了,可是老师还要罚我,可是那些不肯站起来的人,还有那些组长根本都没抄作业,老师也不罚他们。”

女儿的话一时间让我不知道该如何回应她,是啊,按照孩子的心理来说,同样的一件事情,要受罚应该同时受罚,可偏偏有些人,因小聪明而没有被罚。女儿知道有同学没抄作业并没受罚,她自然感到老师的处理方法不公平。

那天我对女儿说,这个世界上没有绝对的公平。老师之所以没有罚那些孩子,是因为老师并不知道那些

孩子犯了错误。如果老师知道了,同样会惩罚那些孩子的。可是女儿对我的说法似乎并不感兴趣,她说:“妈妈,有时不是这样的,对那些老师喜欢的同学,老师有时只是口头批评了一下,也没有真正地去罚。”

女儿的说法让我陷入了沉思之中,我不知再该如何对她说。一会儿,女儿问我:“妈妈,如果下次老师再这样,我也不站起来了,行不?”一听,我心想坏了,这样的小聪明如果学会了,日后会对孩子造成很大的影响。我对她说,一个人受点委屈没有关系,但一定要讲究诚信。这件事情不管老师知道不知道,都要对老师坦诚。此时的我无法对她讲太多的大道理,但作为家长我却明白,一时的小聪明,并不能让你一世都无忧。

女儿罚抄作业的事件,我知道并没有因此而完结。我只是希望自己的孩子,能够正确看待人世间的一些不公平,不能因一些不公平,而让自己变得不快乐。这世上既然有阳光明媚的时候,就会有黑暗连绵的时候。不管别人怎样去面对,我告诉我的孩子,就是让内心的那盏明灯长亮,让自己做一个诚实守信的人。

## 科技新知

### 激光测酒驾

德国维尔茨堡大学研究人员最新开发出一种激光高效测酒驾的方法。这套测量系统可瞬间测出汽车内的酒精分子,准确度高于此前研制的类似系统。不过,该设备无法识别到底是车内的司机还是乘客饮过酒。警方可将这种激光测量系统用作酒驾的初步筛选,拦下可疑车辆后再做进一步检测。

### 无电池电动车

日本丰桥技术科学大学和大成建设公司已共同研发出全球首辆无电池电动车。这款车需要在专用车道上行驶,从车道获取电能。车辆的轮胎内有网状钢线,从路面下大约10厘米处埋设的通电铁板获得电力,驱动车辆行驶。

### 新型窗玻璃

美国哈佛大学的研究人员日前开发出一种新型窗玻璃,可以调节玻璃透明度。它中间是一层玻璃或者塑料材料,两侧覆盖了透明、柔软的弹性体,弹性体上又喷了银纳米线涂层。在外加电压的作用下,两侧的银纳米线获得能量向彼此运动,从而对弹性体挤压导致其变形。电压值越高,玻璃就越模糊。整个变化过程在不到一秒钟的时间内发生。

### 鲜花手机壳

美国 HouseOfBlings 公司推出一款鲜花手机壳,里面嵌有五颜六色的鲜花,让你无论何时何地都可以随身带着花香。据悉,鲜花手机壳中的花都是真花,并且经过精心设计。有的看起来像花束,有的则像树木,但所有的花看起来都非常新鲜。

## 彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告  
第16093期中奖号码:9+8+2

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	76
组选3	0	346	0
组选6	/	173	455

排列三本省投注总额:362016元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告  
第16093期中奖号码:9+8+2+8+6

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数	每注奖金(元)
直选	25	/	100000

排列五全国投注总额:8364254元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016093期  
中奖号码:02-04-07-09-12

奖级	六省中奖注数	安徽中奖注数	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	102	23	1913
二等奖	4988	917	10

六省市投注总额:581638元,安徽投注总额:107232元  
奖池奖金:618567元

中国福利彩票3D玩法  
第2016093期中奖号码:6-2-2

奖级	中奖注数	每注金额(元)	本省中奖注数
单选	367	1040	/
组选三	346	346	/
组选六	0	173	0

本期投注总额:1032638元,奖池奖金:276010元

中国福利彩票“东方6+1”玩法  
第2016040期  
中奖号码:基本号码7-4-8-7-4-0生肖码:鼠

奖级	华东中奖注数	安徽中奖注数	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	60	6	500
五等奖	798	81	50
六等奖	20722	1752	5

六省市投注总额:879994元,安徽投注总额:76840元

全国联网电脑体彩“超级大乐透”  
第16040期  
中奖号码:20+22+29+30+35 01+06

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	2	1000000	/
二等奖	(追加)0	0	/
三等奖	98	98591	/
四等奖	(追加)20	59154	/
五等奖	631	5553	/
六等奖	(追加)214	3331	/
七等奖	25027	200	/
八等奖	(追加)7901	100	/
九等奖	491620	10	/
十等奖	(追加)158384	5	/
十一等奖	4833975	5	/

全国投注总额:195762857元;下期奖池:2670147850.22元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告  
第2016093期  
中奖号码:06-09-12-13-23

奖级	中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	2	22366	44732
二等奖	28	100	2800
三等奖	701	10	7010

本期投注总额:42912元