

” 调理脾胃为医中之王道,节饮食乃却病之良方。——《仁斋直指方论》

人生要学会聚焦优势

□刘小兵

分别多年的大学校友在茶馆聚会,众人一边品茶,一边聊天,相互间谈笑甚欢。多年不见,谈起离校后的变化,大家感慨万千。

让我没想到的是,变化最大的竟是四年里跟我同睡一室的大郑。想当年我俩情趣相投,一边读书,一边畅聊着人生大计,都雄心勃勃的。没想到十年过去了,如今,大郑通过自己的努力,一一实现了当初的梦想。不仅有车有房,还创办了自己的公司,资产已达上千万。与之相比,我则out了,除了实现了当初制订的有一个安稳工作的计划外,其余梦想都“还给”老天了。巨大的反差让我颇

有些不服气,按理说,我和大郑起点都差不多,都是在无背景的情况下只身打拼,多年相见后,怎么竟有了天壤之别呢?

我把问题抛给了大郑。大郑并没有急着回答我,只是问了下我的工作、学习及这几年的人生规划情况。我说这几年除了兢兢业业上班之外,就是看一些书,然后,制订了许多计划。比如,四十岁前要争取年薪达到20万,在城市二环线内买一个160平方的新房,四十岁力争实现到更好的工作岗位发展等等。听完我的计划,大郑笑了:“你这些计划都很诱人,可惜都没有实现,知道为什么吗?”这一下倒把我问住了,我略显尴尬地摇了摇头。

“你的目标太多,太分散,没有学会聚焦优势。这很容易让人疲于应对,被目标牵着鼻子走,从而迷失了方向,这就是你的‘宏伟计划’一项也没有实现的根本原因。”

大郑告诉我,当初,为了实现创办公司的梦想,他毅然放弃仕途,辞去公职,一心一意筹措资金,为自己的创业梦全力打拼。其间,尽管有人看中了他的能力和学识,许以重金要“挖”他到新公司高就。但大郑不为所动,尽管前进路上碰到了各种各样的困难和挫折,但他硬是一个难题一个难题地去克服,一个目标一个目标地去攻克。靠着这种聚焦优势的做法,如今,他的公司已越做越大,

人生之路也越走越顺畅。

确实如此,现实中有许多人为了事业成功,都会设立许许多多的目标,但目标绝不是越多越好,一定要切合实际,并且要学会把时间、精力、智慧、能力等各种优势资源都聚集起来,集中“火力”,心无旁骛地去攻克一个目标后,再去夺取你的下一个目标。从这个意义上说,成功其实并不难,把优势聚焦起来,放大你的优势,就可以达到事半功倍的效果,让我们顺利步入成功的坦途。

人生一辈子,时间宝贵,精力更有限,学会聚焦优势,安心做好每一件事,然后积小胜为大胜,最后,一步步把我们引向成功。

生活百科

间断睡眠易伤身

人的睡眠是有节律的。每个睡眠周期包含5个不同的睡眠阶段,每个阶段都有它不同的作用。在任何一个睡眠阶段强行唤醒或催醒,都会影响睡眠质量,造成睡眠紊乱,对白天的精神状态、记忆、反应都会有影响。

怕痔疮要踮着脚走

热身,踮起双脚行走100步,同时有意识地将肛门肌肉内缩50下,每2步缩放1下即可,每天做2~3次。长期坚持练习,有利于增强肛周肌肉的收缩力,减少局部瘀血,缩小痔疮团,还可促进排便,有效改善及预防痔疮。

睡前不宜吃镇咳药

很多人为了不影响休息,会在睡前服用镇咳药,这是不合理的。镇咳药是通过阻断咳嗽反射达到镇咳目的的一类药物,镇咳的同时痰液会滞留在呼吸道中,睡眠中痰液咳不出来,有阻塞呼吸道的可能,从而造成严重的呼吸困难。

眼睛干涩用温毛巾敷

春天干燥,很多人容易感到眼睛干涩,甚至患上了干眼症。建议平时可用食疗和热敷法来缓解干眼症的症状。比如多吃富含DHA和EPA的海鱼,促进睑板腺分泌油脂。热敷的方法是,将毛巾浸湿,温度在40℃左右,比手的温度稍高,每天用温毛巾敷眼两次,每次五分钟。

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。



我是足球小明星 苗青/摄

家有儿女

教子巧用“冷处理”

□吴婷

儿子从小跟随爷爷奶奶在老家生活。现在因为要上学,所以把他从老家接回身边。在老家,爷爷奶奶对儿子非常溺爱,让儿子变得很倔强叛逆。

周末,老公加班,我在家照顾儿子。午饭,我炒了面条,里面放了些青菜和胡萝卜。刚把炒面端到儿子面前,他就大喊:“我不吃胡萝卜!”我问他:“为什么不吃?”儿子撅着小嘴说:“我不喜欢吃。”

我对儿子讲:“胡萝卜非常营养,多吃能让你长得高长得壮。”儿子无动于衷,显然没有被这样的话说服。我又说:“如果不吃这面,下午妈妈不会拿其他零食给你吃,你就饿着肚子等待晚饭吧。”儿子“哼”了一声,坐在那一动不动。我故意走进书房看书,几分钟后我出来发现,儿子已慢慢往嘴里扒面了。我站在身后窃喜。

午饭后,我准备带儿子一起睡会儿,可儿子一直从这个房间窜到那个房间,异常兴奋。估计刚回来,对新环境充满好奇。当天晚上,我打电话问乡下的婆婆,儿子中午睡觉吗?婆婆说几乎不睡觉。

第二天吃过午饭,我准备午睡,儿子依旧精力充沛。我本打算强制让他午睡,可转念一想,他这么倔强,怎会轻易听妈妈话呢?因此,我故意不理他,再次对他进行“冷处理”,任其在客厅中玩耍。慢慢地,他从躁动不安变成闷闷不乐。老公准备过去和儿子交流,被我制止。我告诉他,如果现在主动与儿子交谈,之前的“冷战”就白费了。

突然,儿子走进房间,让老公陪他玩。我赶紧说:“爸爸也要午睡休息!”儿子低头沉默,有些委屈地大喊:“为什么你们都要午睡啊?”我说:“每天午睡,下午才有精神,不会打瞌睡。午睡还能增强记忆力呢。”

听到这样的说教,儿子流露出不耐烦的表情。见此情形,我故作无所谓地说:“妈妈不要求你午睡,但你玩的时候不能打扰我们休息!”儿子想了想,说:“你们都睡觉,我也睡觉吧。”我和老公相视一笑。

对待倔强的儿子,我常常巧用“冷处理”的教育方法。渐渐地,儿子改正了不良习惯,变得乖巧了许多。

科技新知

可食用餐具

印度研究人员发明了一种可食用餐具,该餐具是用小米、大米和小麦粉混合起来烤干制作而成的,为了和不同食物搭配,这些可食用餐具具有三种不同的味道:原味、甜味和辣味,其保存期限是3年。另外,该餐具是可降解的,不想吃掉餐具也没关系,把它们扔在土里四五天便可完全降解。

新型摄像机

美国研究人员近日开发出一种新型摄像机,可以发出特殊频率的光并测出反射光强度,结合相位恢复算法推算出反射光的相位,从而把不同景深的信号分离开来。结合现有的景深传感器和先进的信号处理技术,能消除通过玻璃窗所拍照片上的反光,呈现出清晰的无反光图像。这种摄像机还能用于无创成像技术,如超声和太赫兹成像。

安心添洗衣机

日前,三星公司推出一款可以解决中途添衣难题的洗衣机。该洗衣机增加了安心添功能,即在洗衣机外门上增加了一个额外的投衣窗,这设计能使洗衣机在洗衣过程中随时添加漏洗衣物或洗涤剂,或在洗衣机运行时,将手洗后的衣物投入,与其他衣物一起漂洗、脱水。

再生完整皮肤系统

近日,日本科研人员利用实验鼠的iPS细胞再生出完整的皮肤系统。iPS细胞是体细胞经过诱导因子处理后转化而成的干细胞,其功能与胚胎干细胞类似,具有发育成多种组织细胞的可能。这可能将有助于开发出治疗烧伤、严重皮肤病、重度脱发等的新方法。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告

第16100期中奖号码:037

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	131
组选3	0	346	0
组选6	/	173	263

排列三本省投注总额:357656元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告

第16100期中奖号码:03747

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数	每注奖金(元)
直选	8	/	100000

排列五全国投注总额:7977974元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016100期

中奖号码:01,06,08,09,11

奖级	六省中奖注数	每注奖金(元)	安徽中奖注数	每注奖金(元)
特别奖	0	0	0	0
一等奖	76	22	2440	
二等奖	6374	1088	10	

六省市投注总额:586158元,安徽投注总额:104594元

奖池奖金:890499元

中国福利彩票3D玩法

第2016100期中奖号码:551

奖级	中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
单选	770	1040	/
组选三	516	346	/
组选六	0	173	0

本期投注总额:1023330元

中国福利彩票“东方6+1”玩法

第2016043期

中奖号码:基本号码458681生肖码:虎

奖级	华东中奖注数	安徽中奖注数	每注奖金(元)
一等奖	0	0	0
二等奖	0	0	0
三等奖	0	0	10000
四等奖	49	7	500
五等奖	918	61	50
六等奖	23641	2011	5

六省市投注总额:846500元,安徽投注总额:75610元

全国联网电脑体彩“超级大乐透”

第16043期

中奖号码:01,09,16,33,34+09,12

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	55	200654	/
四等奖	(追加)24	120392	/
五等奖	698	5733	/
六等奖	(追加)411	3439	/
七等奖	23768	200	/
八等奖	(追加)12655	100	/
九等奖	454399	10	/
十等奖	(追加)247723	5	/
十一等奖	0	0	/

全国投注总额:228715316元;下期奖池:270256759.54元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告

第2016100期

中奖号码:07,09,13,19,20

奖级	中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	0	0	0
二等奖	33	100	3300
三等奖	688	10	6880

本期投注总额:29404元,奖池奖金:21507元