

善摄生者，先除欲念。
——《食色绅言》

不是所有的困难都要克服

□王国梁

困难，是前行的道路上一座座高山，阻挡着脚下的路，需要我们付出努力，才能一次次翻越。不过，人生道路漫长而艰辛，很多未知的困难可能会突然降临，让我们感到无能为力。其实，不是所有的困难都要克服，有些困难，不妨躲开它。

愚公移山的故事，教育我们做事要坚韧不拔，永不放弃。但是，面对“太行王屋二山”，除了移山的方法，还可以绕道而行，或者搬家也可以，没有必要把自己的一生、包括子孙孙的一生都耗费在移山这件事上。不去移山，人生还有更有意义的事要做，转弯往另一条路上走，说不定会柳暗花明。

记得那年，单位要评高级职称，需要英语考试过关。我多年来不接触英语，单词几乎都忘光了。我也努力过，夜以继日地苦读，但到底是记忆力衰退了，记住的东西很快就忘。拼了一个月，我的英语水平没有一点起色。我想，如果我把更多的精力投入到英语学习中，势必会影响工作和生活，到头来也不一定有什么成绩，不如放弃算了。

别人都说我：这点困难都克服不了。可我清楚自己的水平，这个困难对我来说就是珠穆朗玛峰，只能仰望，难以攀登，所以我选择了绕道而行。我把更多的精力投入到工作中，很快，我的工作

成绩得到了肯定。生活上，我也多出了时间来经营，经常陪父母和家人，把日子过得有滋有味。虽然没有评上职称，但是我赢得了更多。虽然在那个大困难面前止步了，但是并没有影响我走向幸福之路，反而收获了另一条路上的青山绿水和鸟语花香。

我有个朋友，职专毕业后开了一家服装店，本来生意还算不错。那年，他一心思想考公务员。他是个非常执着的人，不撞南墙不回头，撞了南墙也不回头。连续三年，他年年考，年年失败。因为他上学时基础太差，考试怎么也过不了。但是他丝毫没有放弃的想法，还千方百计地为自己

打气，每当别人劝他放弃时，他就会握紧拳头说，做事要越挫越勇，不达目的不要休。就这样，屡战屡败，屡败屡战。几年过去了，他耗费了太多的精力，失败影响心情，他店里的生意也日渐惨淡，无心打理。到如今他依旧一事无成。

如果说人生是一盘棋，就要讲究战略战术，有时需要迂回战术，不必非在一步棋局里困死。如果说人生是一场旅行，就要学会不被眼前的高山阻挡，选择绕过去，也是一种智慧的选择。不是所有的困难都要克服，懂得放弃也是一种收获。失之东隅，收之桑榆。放弃了向困难进攻，也能收获属于自己的胜利。

生活百科

喝果蔬汁也得当心

英国伦敦圣玛丽医院保健专家乔纳森·霍尔提醒，喝果蔬汁可能引起肠易激综合征，出现腹痛、腹胀、拉肚子等症状，原因是有些人不易消化水果蔬菜中的寡聚糖、双糖、单糖及多聚醇等成分，而饮用果蔬汁会使这些成分过快进入消化道。他认为：“把食物打成汁不比整个吃好处多。”

游泳或能减重降糖

游泳对于多数糖友来说，是最佳的运动方式。首先它减重效果明显，其次游泳对糖友的下肢和心血管系统也有益，还能改善胰岛素抵抗，提高胰岛素作用效率。运动师建议，糖友一周游泳1~2次，每次20~30分钟。

女性25岁时骨盆最宽

美国特拉华大学研究人员发现：女性的骨盆一生中会不断变化，并在25岁时最宽，最满足人类的生育需求。

保持忙碌可能益寿

美国俄勒冈州立大学研究人员以2956名2010年退休的人为研究对象进行分组研究发现，保持活跃和忙碌能让人长寿。

9招让人更年轻

9件简单小事能让人更年轻：少吃肉，学会减压；一周运动出汗3次；了解家族健康史；超过45岁做心脏体检；补充健康脂肪；每天吃15颗坚果；定期朋友聚会；乐观面对人生；睡足7小时。

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。



宛如仙境 李海波/摄

生活小知识

热水器的水不宜做饭

电热水器和燃气热水器内部的水胆和管道经过长时间使用，会出现金属锈蚀和杂物沉淀，随水流出。此外，还会有结垢现象，水温升高时，水垢中的重金属元素可能会溶出。经常用这样的水做饭，会引起消化、神经、泌尿、造血等系统的病变。

阳光照射可减少农残

阳光照射可使蔬菜中的部分农药被分解、破坏。据测定，蔬菜在阳光下照射五分钟，有机氯、有机汞等农药的残留量可减少60%左右。

绿茶别用沸水冲泡

绿茶比较细嫩，如果用沸水泡，其中的多酚类物质就会被破坏，茶汤不但会变黄，芳香物质也会散失。冲泡绿茶适宜用80℃~85℃的水，时间为2~3分钟，最好现泡现饮。不建议趁热喝茶，因为这样容易灼伤胃黏膜以及口腔，茶泡好后稍微放一会再喝。

煲鸡汤食材处理有讲究

鲜鸡冰冻排酸：如果是新鲜宰杀的鸡，要把鸡先放进冰箱的冷冻室冰冻3~4小时排酸。要剔除的部位：鸡身上的一些部位，直接影响着鸡汤的口感和成色。如鸡爪上的趾甲，它残存大量细菌；又如内脏和屁股，必须事先去除。

衣服干洗后再晾12小时

很多人会把羽绒服和大衣拿到干洗店干洗。对此，专家提醒，干洗溶剂在衣物上会有残留，所以干洗后的衣物拿回家后，应先在通风良好的阳台等处晾置12~24小时。

生活感悟

给生活制造点惊喜

□朱凌

那天，女儿一进门，便尖叫了起来，她说：“妈妈，你怎么把帐篷搭在了家里？”可不是嘛，此时我家客厅里，正摆放着一个帐篷，里面不仅有水，有食物，还有一盏小台灯。脱了鞋，女儿一下子钻进了帐篷躺在了里面，并且在里面笑着闹着。

其实早在几个月前，她就提议一家三口外出搭帐篷，可时间似乎在我的手上总是不够用。这事一放就是好久，如若不是前些天她在抱怨，我也想起将帐篷搭在家里。那天我和她并排躺在帐篷里，她看书听歌，而我则将笔记本电脑拿了进去写稿。这样的一种感觉，与平日在家的感觉完全不一样，或许就是因为呆在帐篷里，也或许是给了单调的生活添加了一点趣味。这样一个小惊喜，让女儿开心了好几天，由此我在想，生活当中，是否真该时不时地制造这样的一些惊喜呢？没有时间外出旅游，我们可以在家附近走走，那条通向公园的小路，由于从未走过，倒也给我带来了一份欣喜。

还有小区后面新修的那几栋楼房

也拔地而起，那里面不仅有草坪，还有一些健身器材。傍晚时分拉着先生便去往那里，起先他并不乐意与我同去，见我有些恼了，只好跟在后面。回来的时候，他说：“还别说，许久没与你一起散步了，这走走，心情都不一样了。”是啊，生活虽似平淡，每天两点一线，但是我们是否可以以为这样平淡的生活制造些惊喜和浪漫呢？我相信多数的人，每天都在机械性地重复着一件事情，上班、回家、做饭、睡觉，一成不变。

生活其实原本不该是这样平淡无味的，善于制造惊喜，善于制造浪漫，生活就如同放了调料一般，味道也注定会有所不同。那天我与女儿相约，以后每周都在家里或者是小区的草地上扎帐篷，我还与先生相约，有空的时候，开着车去周边的地方转转。

日子是那般的平淡如水，可我们能否将这水变一种味道，让日子不再那般的无味。给生活制造点惊喜，且让我们适时地换一种心情，换一种生活方式。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第16128期中奖号码：74461

奖项	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	3878	1040	/
组选3	4559	346	/
组选6	0	176	0

本期全国销售额：12775264元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第16128期中奖号码：74461

奖项	全国中奖注数	本省中奖注数	每注奖金(元)
直选	34	/	100000

本期全国销售额：7968504元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016128期
中奖号码：01-03-06-07-12

奖项	六省市投注数(注)	中奖注数	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	55	16	3065
二等奖	3178	567	10

六省市投注总额：479422元，安徽投注总额：87198元
奖池奖金：34533元

中国福利彩票3D玩法
第2016128期中奖号码：1-2-3

奖项	中奖注数	每注金额(元)
单选	900	1040
组选三	0	346
组选六	708	173

本期投注总额：1128316元，奖池奖金：1518605元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第2016055期

中奖号码：基本号码5-5-9-3-8-9生肖码：兔

奖项	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	68	13	500
五等奖	881	86	50
六等奖	23550	2024	5

六省市投注总额：826678元，安徽投注总额：75690元
奖池奖金：41940631元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”
第16055期

中奖号码：06 21 27 30 34+04 09

奖项	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	1	1000000	/
二等奖	(追加) 0	0	/
三等奖	52	158077	/
四等奖	(追加) 30	94946	/
五等奖	732	4457	/
六等奖	(追加) 289	2674	/
七等奖	36177	200	/
八等奖	(追加) 20304	100	/
九等奖	663425	10	/
十等奖	(追加) 383319	5	/
十一等奖	6295556	5	/

本期全国销售额：226059390元；下期一等奖奖金31000000元。

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2016128期

中奖号码：15-16-19-20-21

奖项	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	40	100	4000
三等奖	704	10	7040

本期投注总额：37530元，奖池奖金：30499元