

再苦也要乐着活

□ 刘希

“再苦也要乐着活。”这是母亲常挂在嘴边的一句话，在那些困苦的岁月里，母亲一直用乐观的心态，面对一切突来的变故和打击。当我们觉得日子苦不堪言时，她都会拿出这句话来勉励我们，也正是她的言传身教，现在的我们，无论遇到多大的困难，都会微笑面对。

那一年，爷爷突然得了肺癌，全家人东挪西凑了医药费，依然没有挽回爷爷的生命。爷爷下葬后，还欠了一万多块钱的外债。那时候的万元户，在农村里都极其稀少，可见在那样的岁月里，全家人为了这笔债务多么头痛欲裂。而母亲却极少在家人面前露愁容，更没有在外人面前诉说过我

家经济拮据。按她的话说，“搞学习的只管搞自己的学习，干农活的只管干农活，该干啥都干啥去。”依旧记得母亲每天早出晚归，唱她最爱的那首歌：“洪湖水呀，浪呀嘛浪打浪啊……”有时候父亲会忍不住吼她一句：“都这时候了，还有心情唱歌？”母亲便回嘴道：“再苦也要乐着活。你板着脸，像谁欠你八百万，也没见你过得比谁好？”可不是，父亲老是不开心，可他不开心又有什么用呢？

福无双至，祸不单行。很不幸的是，半年后，父亲在矿上出了事故，一下子瘫痪在床，连生活都不能自理。我那时念中专，小妹才四岁半，家里的顶梁柱倒了，家庭经济更加捉襟见肘，母亲比原来更憔悴了，忙得

更厉害了。但她从来没有在我们面前掉过泪，相反的，她劝我们要勇敢地面对生活，不要哭，要开心地面对生活的挑战。

半年后，父亲病情恶化，辗转了好几家医院医治，最终还是抢救无效去世。我对前途看不到希望，虽然明知道哭泣起不了任何作用，可在背地里还是觉得特别伤心，母亲总是拿这话安慰我，还说这个家有她在，就永远不会倒下。

我依然见她开心地栽秧割稻，插田种土，她比原来更瘦弱了，更忙碌了，却从没有听她抱怨过生活。我家的情况，对外人，她也从不提起。经过几年的磨难，我毕业后努力工作，还清了所有的欠债，而妹妹，也茁壮

成长着。这时候的母亲，兴奋得像个孩子，脸上堆满了笑容，她说：“欠债真不好受，我终于可以挺直腰杆做人了。”她的腰是直了，可她的脊背却弯了下去，我亲爱的母亲，原本笔直的脊背，已经被家庭的重担压弯了。

再苦也要乐着活，当我失恋的时候，我想起母亲的话，把泪水往肚里咽，和前情微笑告别；再苦也要乐着活，当我的事业受阻时，我想起母亲的这句话，我把愁容换成笑脸，从容应对，及时止损；当我的生活一次又一次陷入窘境时，我想起母亲的这句话，把心放宽，竭尽全力把苦日子过甜。是母亲告诉我，再苦也要乐着活，乐着活，就能看见艳阳天，迎接幸福新生活。

生活小知识

五种天然杀菌剂

古希腊医学家希波克拉底有句名言“让食物成为你的良药”。有些食物具有天然的杀菌作用，能增强人们对抗细菌性疾病的能力。近日，《印度时报》对此进行了总结。

1. 芒果

生芒果能有效预防中暑，成熟的芒果能对抗多种感染。它有助于形成健康的上皮细胞，能起到预防感冒、鼻炎和鼻窦感染的作用。由于芒果富含维生素A，还有助于治疗咽喉感染。

2. 胡萝卜

由于富含β胡萝卜素，所以胡萝卜是一种强效抗氧化剂和清洁剂。胡萝卜还含有大量维生素A，不仅有益于眼睛健康，而且具有抗癌、维持体内酸碱平衡等作用。胡萝卜汁有助于对抗咽喉、眼睛和鼻窦感染，生吃还有助于杀灭肠道蠕虫。

3. 姜

它有助于缓解百日咳、腹泻和胸部感染。新鲜的姜汁与香豆粉、蜂蜜混合，能作为祛痰剂。

4. 柠檬

在温热的柠檬上撒些糖和盐，腹泻患者食用后能提高食欲。柠檬汁与蜂蜜混合，可以用来缓解咽喉感染。为了提高人体对传染性疾病的免疫能力，医生建议空腹时喝点柠檬水。

5. 卷心菜

它是维生素、矿物质和碱性盐的丰富来源，它能对抗幽门螺杆菌，这种细菌会造成胃溃疡。卷心菜还有助于治疗黄疸等疾病。



沐浴 李海波/摄

生活百科

空调太脏易致病

近日，一篇《夏季空调病不是冻的是脏的》的文章在朋友圈里流传。如果空调长时间不清洗，灰尘、细菌等滞留其中，使用者的确会患上感冒、皮肤过敏等病。因此，定期清洗空调十分有必要，而且不仅要清洗机器表面、出风口以及滤网，导风条、蒸发器、风轮、风道等也应清洗。

槐花茶降脂又消暑

中医认为，槐花是药食同源的食品，其性味苦，微寒，无毒，是凉血要药，具有清热泻火、凉血止血等作用。槐花泡茶具有降血压降血脂的功效，是一款适合高血压患者及高血脂患者饮用的药茶。槐花茶除了降血压降血脂外，还可预防心脑血管疾病。

泡槐花茶时，适当加入绿茶或配用枸杞子泡茶饮用，降血压降血脂的功效更佳，同时还能防止心脑血管意外发生。

多吃鸡爪能养腿

从中医的角度来说，膝关节炎和肝肾亏虚、血不养筋有较大的关系。人到了一定年纪，肝肾亏虚，膝关节就会出现退化的状况。

从预防的角度来说，老年人应多吃含蛋白质、钙质、胶原蛋白、异黄酮的食物，比如奶制品、豆制品、鸡蛋、鱼虾、海带、黑木耳、鸡爪、蹄筋、软骨、羊腿等，这些既能补充蛋白质、钙质，防止骨质疏松，又能帮助润滑软骨及关节，从而减轻关节炎的症状。

糖友适当吃点醋

除药物治疗外，饮食疗法也能缓解糖尿病病情。

糖友可多吃天然膳食纤维丰富的蔬菜，如芹菜、竹笋、木耳、菇类。血糖生成指数高的食物可与血糖生成指数低的食物搭配食用。另外，食物经发酵后产生酸性物质，可使整个膳食的食物血糖生成指数降低。在副食中加醋或柠檬汁是简便易行的方法。

巧给父母零花钱

□ 马亚伟

我每次给父母零花钱，他们不仅百般推辞，还要说上一大堆话：“你们挣得也不多，每个月有那么多人情往来，刚买了房子经济紧张……”有好几次，我把钱塞给母亲，她又偷偷塞回我的口袋。回城的时候，父母还把家里的米、面、菜塞满我汽车的后备箱。

父母年纪大了，也不挣钱了，母亲总唠叨：“老了，光花钱，不挣钱！”因为没有收入，他们的日子过得很节俭，平时连水果都舍不得买。我明白，父母不肯要我的零花钱，主要是怕给我增加负担。所以，给他们零花钱的时候，一定要让他们感到轻松。

那次我回家，拿出二百块钱给母亲，我兴冲冲地说：“妈，我写的一篇文章获奖了，奖金有一千多呢，分给你二百！”母亲听了，眉开眼笑起来：“获奖了呀？真不赖！不过这钱，你还是留着还房贷吧。”我说：“房贷去年就还清了。现在我日子好过了，以后给你们零花钱就痛痛快快地收下吧。再说，这次是意外惊喜，我自己都没想到得奖呢！”母亲乐呵呵地收下了钱。父亲回家后，母亲还拿着钱跟他“显摆”：“闺女文章得奖了，奖金一千多呢，分给我二百！”父亲也非常高兴，说：“瞧把你美的！”

我看得出来，父母很乐意收下我的“意外之财”，他们也愿意与我一起分享喜悦。后来，我就经常“借机”给父母零花钱。不过，类似的“惊喜”不可能经常有，所以我又找了很多给父母零花钱的“由头”。那次父亲过60岁生日，我买了生日蛋糕，又给了600块钱。父亲推辞说：“有生日蛋糕就行了，钱就不要了。”我说：“不要可不行，这600块钱是我的一片孝心呢！您过生日我给您钱，就跟小时候您给我们的压岁钱一样，收下了就能大吉大利，顺顺当当！”父亲笑了：“好吧，这钱我收下了！”我的女儿在一旁说：“妈妈，姥爷60岁你给600，70岁要给700，80岁要给800，一直给到100岁！祝姥爷长命百岁！”大家听了，哈哈大笑，我连说：“我一定会给到100岁的！”

后来的日子，母亲的生日、三八节、母亲节、父亲节、重阳节等等，都被我利用起来，成为给父母零花钱最好的理由。不仅如此，我还会刻意制造一些机会，比如我家有好事、喜事的时候，一家人除了要热热闹闹团聚，我还要给父母一些钱。巧给父母零花钱，不仅让他们收得安心、花得愉快，还能为他们留下一份幸福快乐的回忆。

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。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第16198期中奖号码:289

奖项	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	67
组选3	0	346	0
组选6	/	173	317

本省投注总额307662元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第16198期中奖号码:28944

奖项	全国中奖注数	本省中奖注数	每注奖金(元)
直选	14	/	100000

全国投注总额7843126元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016198期
中奖号码:01、02、07、12、15

奖项	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	58	25	2850
二等奖	3464	670	10

六省市投注总额:477158元,安徽投注总额:88784元
奖池奖金:475830元

中国福利彩票3D玩法
第2016198期中奖号码:303

奖项	中奖注数	每注金额(元)
单选	220	1040
组选三	170	346
组选六	0	173

本期投注总额:984836元,奖池奖金:2000000元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第2016085期

中奖号码:基本号码214271生肖码:虎

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	4	500
五等奖	973	58	50
六等奖	20233	1907	5

六省市投注总额:763486元,安徽投注总额:68242元
奖池奖金:47120994元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”
第16085期

中奖号码:14、15、27、31、32+01、07

奖项	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	47	5355451	/
一等奖 (追加)	4	3213270	/
二等奖	97	76135	/
二等奖 (追加)	48	45681	/
三等奖	742	4090	/
三等奖 (追加)	281	2454	/
四等奖	30289	200	/
四等奖 (追加)	10670	100	/
五等奖	585448	10	/
五等奖 (追加)	212270	5	/
六等奖	5002569	5	/

全国投注总额188292705元,下期奖池:3154382762.05元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2016198期

中奖号码:01、05、06、08、12

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	21	100	2100
三等奖	199	10	1990

本期投注总额:8150元