

幻想万次不如尝试一次

□刘希

前阵子,一个热心的文友建议我说:“你写那么多稿了,积累了很多经验,办个培训班吧?帮助别人还能帮助自己提升,也是个不错的事业。”我心一动,办培训班是我一直以来的梦想,只是觉得时机不成熟,一直没有决定下来。经朋友这一鼓动,我的心马上就蠢蠢欲动起来。

我开始写招生简章,制作课件。招生简章发出去后,我打开聊天软件,便有一堆陌生人申请加入,我每天回答这类那类问题,常常一天到晚应付这些人,累得人仰马翻。稍有空闲下来,便得准备新的课件,以期收到很好的反响。这么些年,我一直是一个安静、低调的人,突然做这么高调的事情,不习惯不说,心理落差更是极大。我原

本喜欢的平静生活被打乱了,星期天基本都在准备讲课课件,也没有时间陪孩子出去玩了,和家人相处的时间少了许多。

四堂课下来后,虽然收获了不少的掌声,也收了两个学生,但我还是决定放弃培训班,退了学生的费用。试了试,我才知道,办培训班根本就不适合我的性格,我向往那种自在的、没有负担、没有压力的生活,这与我的设想背道而驰。虽然也浪费了一些时间和精力,但我并不后悔,不试,可能这个想法会一直冒头,试过后,我才真正地开始觉得,我现在的的生活状态是最好的,也是自己最想过的生活,时时快乐,心怀感恩。

前阵子,我的一个朋友听说写网络

小说很挣钱,很想试一试。我说,想万次不如尝试一次。听了我的鼓励,她立马请了两个月长假在家写作,每天码字六千,等积累了十万字后,她的小说也终于上线了。但是,点击率一直很低,两个月下来,她一毛钱也没有挣到。她有些失望,跟我说:“怎么会这样呢?人家挣钱怎么那么简单?可我那么难,我就真的只能写点豆腐块吗?”我只好安慰她:“这个也说不好的,说不定哪天你就出名了呢?写小说出名不是一朝一夕的,试过后,你就知道这行到底如何,不再胡思乱想,也不再好高骛远。”这下,她终于明白了。写小说失败这件事,并不是坏事。现在的她,安安静静地去上班了,也

不再抱怨公司福利不好,上司要求严格,业余时间码码小文,常常在报刊上发表,日子过得安然自在。她跟我坦言:“浪费了几个月的精力和时间,她一点也不后悔,因为试过,所以才知道合不合适。”

我们常说,实践是检验真理的唯一标准,不实践,哪能检验这方案不可行,哪能明白别人走过的路看似简单,其实要多难有多难。是的,幻想万次不如尝试一次,只有试一试,才知道合不合适,只有试一试,才能让自己找到新的出路,或是甘心接受目前的生活。什么事,别去幻想到底有多美,有多好,总是沉浸在幻想里,还不如拿出点勇气来,努力试一次。

生活百科

吃葡萄选长得好的

正当季的葡萄是“外貌协会”成员,长得好不好看,很大程度上决定了它是否好吃。首先,果型以瘦长倒三角形为最佳。其次,果粒少的葡萄会更好吃,那些葡萄颗粒长到挤在一起的,其实是不好吃的。最后,要选外观自然,果色均匀的。

柠檬皮防乳癌

柠檬深受人们喜爱。但为了保证口感,食用时不少人会把带有苦味的柠檬皮扔掉。其实,柠檬皮的苦味是由柠檬苦素类化合物引起的,多项研究证实:柠檬苦素能抑制癌细胞增生,尤其是对MCF-7乳腺癌细胞的抑制作用明显。不过,苦涩的柠檬皮确实让人难以下咽,食用时可以将洗净,带皮切片后制成柠檬水,或作为辅料加入甜食中食用。

玉米带皮煮更好

很多人在买玉米的时候总喜欢把皮剥下来,将玉米须子摘干净,但这样做并不科学,买玉米的时候最好带着皮。外层的皮能够保护玉米内的水分不蒸发,从而保持其口感。而在煮玉米的时候,最好留下最内层的两层薄皮,将玉米须洗净同煮,这样可以保留玉米独特的清香,且更易煮熟。一般玉米煮8分钟左右即可。

拖厨房地先放醋

厨房地面很容易积囤油垢,看上去很不雅,且很难清理干净。可以这样处理:拖地前,在拖把上倒入一些白醋,这样拖地不但不用费劲,而且油垢很容易消灭掉。另外,浴室和马桶累积的污垢也是打扫的强敌,但只要用白醋加小苏打粉,就可轻松除垢。

遗失声明

合肥康成文化传媒有限公司
公章遗失,声明作废。



舞动的人生 邝群英/摄

嘴巴没有“撤回键”

□王国梁

朋友小严一脸懊丧地说:“刚才老妈打来电话,又唠叨起我男朋友的事。一听老妈干涉我恋爱,我就火冒三丈,气呼呼地对老妈说:我的事你少管,你再提这事我就永远不回家了……我听到电话那头老妈哭了,虽然我道歉了,可老妈还是很伤心。我真该死,气头上说出的话最伤人,而且伤的是最亲的人。我真恨不得在自己的嘴巴上安个撤回键,把说过的狠话都撤回回来……”

说话,真是人活在这个世界上的一件大事。我们每天都要跟无数人说话,亲人朋友,领导客户,同事同学,还有陌生人。有时我们难免口不择言,脱口而出不该说的气话、狠话或者笑话,带给别人不愉快,也让自己难堪和难过,恨不得把那些话硬生生地拽回来。可是,说出去的话泼出去的水,所谓覆水难收,无法收回。大家在微信里说话,每当说得不妥当之时,可以快速撤回,以免尴尬。可现实中,我们无法给嘴巴安个撤回键。

有的人说过之后觉得后悔,于是追加一句:“我收回刚才的话!”这样做就等于没说吗?恰恰相反,这样反而越描越黑,尤其是那种伤人的话,说得越严重就相当于是你语言敲破了一面镜子,不可

复原,所有的裂痕更加清晰可见。

一言既出,无法撤回。我们的嘴巴除了吃饭,更重要的功能是说话。把话说妥当,是一门一辈子都要不断学习的艺术。从某种程度上说,我们的生活甚至整个人生都会被一张嘴巴决定。大家虽然不像古代那些雄辩滔滔的谋臣策士一样,靠三寸不烂之舌吃饭,但与别人的交往中,语言交流还是有着举足轻重的作用。

先人早就总结出这方面的道理了:敏于事慎于言,言多必失,如此等等,都是在告诉我们说话要谨慎,因为嘴巴上没有“撤回键”。虽然说错了真诚道歉,也可以弥补过失,但我们应该尽全力让伤害未曾发生。

我们通过一个人说话,可以看出他的修为。与其希望嘴巴上安个“撤回键”,不如加强自己各方面修养。一个修养高的人说出的话,总是会让人如沐春风的,无论面对谁,他首先会尊重对方,不会让对方难堪,也给自己留一份美好。想要修炼自己的语言,首先要修炼的是心灵。

我们的嘴巴上无法安装“撤回键”,所以就尽量让我们说出的每句话都像音乐一样,带给别人美好芬芳。

微健康

喝10℃-30℃水最适宜

天气热要多喝水,但喝冰水和过烫的水都是不适合的,最好选择温水,水温在10℃-30℃最适宜。此外,饮水应少量多次,要主动,不要感到口渴时再喝水。饮水时间可早晚各一杯(200毫升),其他日常时间里均匀分布。

水分摄入量因人而异,健康成年人每天需要水的总量在2500毫升左右,但对于病人,喝水则需要根据具体情况来判断。例如,同是心脏病患者,当患者表现为冠状动脉供血不足时,每天需适当增加水的摄入量,以免血液黏稠度过高进而导致心肌梗死的发生。但当患者表现为心脏功能衰竭时,则不宜喝水过多,以免加重心脏负担。另外,急性肾炎、肾功能衰竭的患者也不宜喝水过多,防止加重肾脏的负担。而感冒发烧时,需要适当多补充水。

皮肤晒伤局部可冰敷

烈日炎炎,皮肤易受伤。一旦晒伤,怎么办?这时要立即补水,同时适当冰敷。如果需要配合使用药剂,要根据医生指导,尽量选用乳膏或洗剂,不要随意涂芦荟胶、绿药膏等软膏、凝胶,因为涂抹不当可能会影响皮肤散热和呼吸,从而造成二次伤害。

冰敷一定要注意方法,用纱布或干净毛巾之类的隔离冰块外敷,避免直接接触冰块造成冻伤。在晒伤后的发炎过程中,应保护局部皮肤,尤其是洗澡时应避免用热水烫炎症部位,尽量少用沐浴露、肥皂等刺激性的清洁产品。

需要提醒的是,皮肤晒伤后发红至脱皮痊愈,整个过程需要两日至一周,所以无需过分担心。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告

第16212期中奖号码:69383

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	1040	55	55
组选3	346	0	0
组选6	173	219	219

本省投注总额399216元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告

第16212期中奖号码:69383

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数	每注奖金(元)
直选	27	1	100000

全国投注总额810082元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016212期
中奖号码:01、09、12、13、15

奖级	六省中奖注数(注)	安徽中奖注数	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	21	1	8671
二等奖	2416	424	10

六省市投注总额:497054元,安徽投注总额:93146元
奖池奖金:537291元

中国福利彩票3D玩法
第2016212期中奖号码:038

奖级	中奖注数	每注金额(元)
单选	354	1040
组选三	0	346
组选六	1055	173

本期投注总额:978296元,奖池奖金:1566425元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第2016091期

中奖号码:基本号码475068生肖码:狗

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	37	3	500
五等奖	710	49	50
六等奖	15201	1350	5

六省市投注总额:790600元,安徽投注总额:73024元
奖池奖金:48060289元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”
第16091期

中奖号码:08、13、17、21、22+02、08

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	3	1000000	1
二等奖	43	193067	1
三等奖	(追加)17	115840	1
四等奖	537	6147	1
三等奖	(追加)188	3688	1
四等奖	28587	200	1
四等奖	(追加)10718	100	1
五等奖	511089	10	1
五等奖	(追加)195491	5	1
六等奖	5034725	5	1

全国投注总额194108585元 下期奖池:3290154296.34元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2016212期

中奖号码:03、10、11、16、24

奖级	中奖注数	每注奖金(元)	各等奖奖金总额(元)
一等奖	1	40637	40637
二等奖	26	100	2600
三等奖	577	10	5770

本期投注总额:38484元