

自己的幸福自己知道

□ 管洪芬

看一则新闻,说一个女的,刚走出大学校园进入一家贸易公司当业务员,因为表现勤快,很快引起公司副总经理的注意。这位副总是公司里有名的钻石王老五,不止工作能力强,性格也安静随和,这样的两人,像偶像剧里灰姑娘遇上白马王子一般开始不知不觉中互相吸引,在交往一个月后,男的主动求婚,然后两人毅然登记结了婚。

原本这种温馨浪漫的情节发展,应以两人幸福快乐结局。只是很遗憾,两人的结局却让人大跌眼镜:因为老公工作忙碌应酬太多,婚后不能经常回家吃晚饭,于是女的开始焦虑,开始怀疑。她听从闺蜜

的建议一次次试探老公,从一开始的胡搅蛮缠,到后来的言语挑衅,最终冷战,一直闹到婚姻出现危机而一发不可收拾。

这么折腾,是女的不爱她老公吗?当然不是,相反,她很爱很爱。只是因为不自信,内心自卑,既缺乏驾驭幸福的能力,又缺乏主见,才贸然听取闺蜜的各种奇葩考验建议。其实,像其闺蜜质疑的问题,如“为什么你们认识才两个月就结婚?”“他心里是不是有别的人但又不能跟她结婚,所以跟你结婚是障眼法?”“他不回家吃饭是不是去跟别的女人一起吃饭?”听着有什么好迷茫呢?别人不了解你老公爱不爱你,情有可原,你自己也不了解吗?

不由就想起母亲时常说的一句话——自己的幸福自己知道。我小的时候便曾经听人说起,在母亲嫁给父亲之前,有人给她说了一门特别好的亲事。可母亲偏偏选择嫁给了父亲。这让很多人不理解,要知道那个男的家境殷实,而父亲当时却是父母早亡,穷得叮当响,选择父亲无异于是选择了艰难和劳苦。这是为什么呢?我当时懵懵懂懂,因为掩不住内心的好奇还是问了母亲。母亲听着便笑,说,这有什么好奇怪的,自己的幸福自己知道,喜欢一个人会愿意跟着他一块吃苦,而且因为喜欢,就是吃苦也是幸福的,别人可能看着我苦,可是我心里跟掺了蜜

一般的甜,所以何必在乎别人说什么呢?

可能是秉承了母亲的性格,我的爱情和婚姻也一度不被人看好,可有什么关系呢?我爱老公,懂他对我的好,即便当时他还是一个默默无闻的工人,即便当时他什么也没有,可我还是毅然嫁给了他,而且十几年过去,从来没有一丝丝后悔。因为我知道,别人怎会知道我的幸福,知道老公于我的好,是我这一辈子都甘之若饴的幸福。

自己的幸福自己知道,婚姻生活需要伴侣之间心灵相通,真诚相待,如果哪一天,你爱的人爱不爱你,你都需要别人“指点迷津”了,当务之急的是你需要静下心来好好反思了。

生活百科

老来瘦或致脑退化

很多人相信“千金难买老来瘦”,可英国《每日邮报》日前刊发的一项研究认为,上了年纪的人体态略为丰满可能更好。因为身高体重指数(BMI)越低的老人罹患脑退化症的风险越高。

睡不好,炎症多

美国加州大学洛杉矶分校科学家的一项调查了5万多个案例的最新研究显示,睡眠障碍应当被视为炎症的风险因素。成年人睡眠质量差或经常失眠,以及睡眠时间超过8小时,都会加重炎症,增加炎症性疾病的风险。

用碱嫩肉毁营养

用碱(小苏打)嫩肉会使肉的肌肉组织松弛,虽然口感软嫩很多,却会对原料中的维生素造成很大破坏。特别是毛肚、海参和鱿鱼等原料,在碱性很强的火碱水中长时间浸泡后,营养更是所剩无几。想要嫩肉,推荐大家试试用菠萝或者木瓜来嫩肉,效果也不错。

热天饮食不能太清淡

“夏天胃口不好,喜欢吃点清淡的瓜果蔬菜,肉类就不碰了”,不少人都抱着这种想法,殊不知这是对“清淡饮食”的误解。清淡饮食并不是指只喝粥吃菜,而是指炒菜时少油少盐,不吃肉不叫清淡饮食。尤其是夏天,人体内蛋白质的分解加强,使得机体对蛋白质的需要量增加,更应注意补充。一个正常成年人,每天二三两肉不能少。

6种食物不宜进冰箱

天这么热,大家是不是恨不得把所有食物都塞进冰箱?英国国家政学会官网日前刊文称,冰箱并非万能保鲜“神器”,面包、洋葱、西红柿、蜂蜜、咖啡、甜瓜等食物放入冰箱不仅无助保鲜,有些反而损害口味。



白鹭夕阳 李陶/摄

微健康

外耳道进水 应尽快清除

王先生是一名游泳爱好者,前几天游泳的时候,左耳进了水,他随手掏了掏就不管了。谁知道第二天,开始出现耳痒、灼热的症状,甚至流出一些分泌物,检查后确诊是霉菌性外耳道炎。

霉菌性外耳道炎主要病症表现为耳痒、耳内不适、流水样分泌物,分泌物阻塞耳道时影响听力,合并感染者伴有耳痛、红肿。王先生游泳后未及时发现积水,且未用干净的棉签清洁,而是用手指随意掏耳,是引发疾病的诱因。提醒广大市民,游泳前要认真检查双耳,如有异物及时取出。若外耳道进水应尽快清除,随后用清洁的医用棉签轻轻拭干,切忌用手、挖耳勺、火柴等坚硬的不洁物挖耳,以免造成外耳道损伤,引起致病菌的感染。

骨密度降低 不一定是骨质疏松

骨密度降低一定是骨质疏松症吗?广西40岁的王先生,10年前出现全身骨骼疼痛,胸廓、脊柱、骨盆、双下肢骨骼畸形,不能行走,近日检查发现骨密度明显降低,还存在低磷血症,其右小腿外侧还长了一个花生大的肿块,最后确诊为瘤源性骨软化症,肿块切除后全身骨痛自行缓解。

除了骨软化症外,甲状旁腺功能亢进、多发性骨髓瘤、肿瘤骨转移等疾病也会出现骨密度降低。因此,在诊断骨质疏松症时,不仅要查骨密度,还要结合病史、临床表现、实验室检查等情况综合考虑,以鉴别骨质疏松症、各种代谢性骨病及其他可出现骨密度降低的疾病。对于存在多发骨折、骨畸形、消瘦、肝功能血钙血磷异常等情况的患者,应尽早至骨质疏松专科就诊以明确诊断。

婚姻中要学会点赞

□ 朱凌

在一场好的婚姻关系里,夫妻双方都要学会适时地赞赏对方,鼓励对方,而不是时不时地挑对方的毛病,用放大镜去看身边的这个人。用现在最流行的话来说,那就是要学着经常为对方点赞。

曾经的我不懂得这其中的道理,那时总认为先生娶了我是高攀了我,而他似乎也一直处于这样的压抑状态之中。那时我认为,他对我所做的任何事情都是理所当然的,认为他就该对我好,可是我对他呢,似乎远没有他对我那般体贴。

争吵是在孩子出生后,少了婚前的浪漫,多了柴米油盐的烦恼,他再也不像当初那般将我当公主般呵护。或许是心理落差的原因,我总觉得他对我感情有变。特别是有一段日子,他在工作上也不太顺利,这就更加深化了彼此间的矛盾。

我总是在无意间说别人的老公有多好,事业有成不说,还温柔体贴。时间久了被我说烦了,他一股脑地指出了我一堆的毛病。直到那时我才意识到,原来在他的心中,我并非如他以前说的那般完美,

我也是有着一大堆的毛病。可是话从他的嘴里说出,我的心里还是那般的难受。

这样的情形,让我对自己的这段婚姻感到非常的失望,倒是母亲安慰我说,谁的婚姻没有一点瑕疵呢?没有瑕疵的婚姻是不真实的婚姻。她告诉我说婚姻中要学会多看对方的长处,不要抓住对方的缺点不放。

细想自己在这段婚姻关系中,我何尝看到了他的长处,我总是把自己放在高高在上的位置,从没有考虑过他的感受。我只会一味地指责他,从没有去赞赏和鼓励他,时间久了,彼此间的关系势必是岌岌可危。

知道了问题的症结,在那之后我事事都看他的长处,我不会再对他说别人家的老公如何如何好的浑话了,我会时常地称赞他。被我这样一说,他无论做什么都是干劲十足,用他的话说,他很享受这样的感觉。时常为对方点赞,多看对方的长处,不要纠结于一些细小的事情,只有这样,婚姻方能长久,而身处其中的双方,才能感受到婚姻带给彼此的幸福与甜蜜。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第16219期中奖号码:047

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	75
组选3	0	346	0
组选6	/	173	174

本省投注总额317906元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第16219期中奖号码:04712

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数	每注奖金(元)
直选	26	/	100000

全国投注总额7904414元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016219期
中奖号码:01、02、03、05、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	66	13	2346
二等奖	3449	578	10

六省市投注总额:451188元,安徽投注总额:87086元
奖池奖金:152069元

中国福利彩票3D玩法
第2016219期中奖号码:410

奖级	中奖注数	每注金额(元)
单选	501	1040
组选三	0	346
组选六	951	173

本期投注总额:898918元,奖池奖金:1779835元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第2016094期

中奖号码:基本号码515999生肖码:龙

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	89	6	500
五等奖	945	77	50
六等奖	22203	2012	5

六省市投注总额:775832元,安徽投注总额:69318元
奖池奖金:48565789元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”
第16094期

中奖号码:01、14、16、17、18+05、07

奖等	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	7	7651464	/
一等奖	(追加)1	4590878	/
二等奖	47	180781	/
二等奖	(追加)23	108468	/
三等奖	449	8176	/
三等奖	(追加)123	4905	/
四等奖	22715	200	/
四等奖	(追加)7778	100	/
五等奖	444868	10	/
五等奖	(追加)152965	5	/
六等奖	4659855	5	/

全国投注总额193668600元 下期奖池:329314926.85元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2016219期

中奖号码:06、14、16、17、23

奖级	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	496	10	4960

本期投注总额:30228元,奖池奖金:28788元