

帮父母做件小事

刘德凤

周末回家,我看见母亲用来切菜的桌子高了,便帮她将桌子锯了一节,虽说是举手之劳的小事,母亲却显得格外开心,说我帮她做了一件好事。她其实很早就嫌桌子高了,可自己一直拿捏不准,又怕把桌子锯坏,干脆就那样撑着。但每次做饭,都特别吃力。

吃过饭,她说最近老感觉头晕,怀疑是高血压,我带她去医院检查,结果显示血压正常,但她还是不放心的。我给她买了一款电子血压计,她没事时就拿出来量量,结果整整两个月都显示血压正常,她这才安心下来,说我帮了她一个大忙,她终于可以安心睡个好觉了。其实,这血压计才几十块钱,我不过是做了一件微乎其微的小事。

家里的楼顶是个平台,母亲建了一个小菜园,种了些葱葱蒜蒜,夏天来了,经常要提水浇菜,我看着母亲拧上拧下,怕她摔跤,便买了一根长水管,这样,

自来水就可以直接上楼顶,她再也不必气喘吁吁提水上楼了。母亲见了格外欢喜,说自己怎么那么笨,就没想到用这方法呢?

每次回到家,养成了一个习惯,就是东看看,西瞧瞧,看母亲需要什么帮忙的,很多时候,她怕我累着,有想法了也不说,我就自己寻找。换换灯泡,修修门锁,或者是听母亲说看东西模糊,给她配副老花眼镜,这些事本是小事,却总是让母亲称道不已,说我这孩子细心,总是帮她大忙,在亲友面前夸我有孝心。

那天,去隔壁张大爷家玩,和他聊了一会天,不知怎么就说到收音机的问题,他说他一直喜欢听收音机,喜欢吃晚饭,带上收音机在外面散步。可上个月收音机坏了,一直收不到频道。我随口说,您拿出来,我帮您修修吧。我花了一会儿功夫给他修好了,张大爷感动得老泪纵横,说自家孩子每次回来就

知道吃得好玩好,从来不会帮他做事,那天他也是拿了收音机出来,让他儿子帮他修,他儿子鄙夷地说:“现在谁还听收音机?坏了就丢了吧。”看着张大爷手捧着收音机,失而复得的神情,我也有些感动了。这台跟了张大爷十几年的收音机,哪能说丢就丢得了的呀,这分明是他的伙伴呀。

其实,父母要求的并不多,就是希望你常回家帮他们做点小事,让他们生活方便些,心里安心些,每一天都过得舒畅些。珍惜他们珍惜的老物件,满足他们的小愿望,有些事情,看在眼里就要马上去做。父母根本不需要你做什么大事证明你有多爱他们,而是需要你从日常小事做起,表现出你对他们的爱与关心。

给父母多做小事,会让父母感觉到时时刻刻被你关注着,他们会更快乐,更幸福。

生活感悟

累了你就歇歇脚

范玉峰

我和妻子婚后生活,如同恋爱时一样甜甜蜜蜜。我们相敬如宾,彼此之间很少抬杠拌嘴。

一年前,我和妻子都进入了小姑的工厂上班,我做销售,她管行政,我们都拼命工作,为了不错的工资,也为了孩子和房子。

小姑的工厂属加工行业,平时加班很多,虽然有节假日,但我和妻子也很少休息,一心想着多挣点钱,让生活越来越好。随着我们越来越拼命工作,我和妻子吵嘴却多了起来。往往都是因为芝麻绿豆的小事,比如回家后,我让她做饭,她说工作一天了,累呀,你做吧,我也累得要命,也不情愿做,为此我们相互推脱,都说自己累,最后难免争吵。

还有洗衣服,辅导孩子功课,上街买菜,倒垃圾等等生活琐事。妻子总说,我上了一天班了,我都几个星期没休息了,回家你还让我做这做那,你不会做呀。可我又何尝不累呢。终于,有一次为了做饭的小事,我们大吵一架,妻子甩门而走,我也恼羞成怒,丝毫不退让。

第二天上班,彼此见了,谁也不理谁,一连几天都是如此,妻子晚上也不回家,我也没有主动和她和好,我们就这样开始了冷战。

小姑知道此事后,把我俩叫到了一起,问明情况后,小姑淡然一笑说,我当什么大不了的事,就这点事,至于影响你们夫妻感情吗。

小姑说,从今天开始你们每个周末,轮着休息,不要这样拼命干活了,钱是挣不完的,可感情破了,就难挽回了。

从此,我和妻子轮流过周末,我去打打球,妻子去逛街、看电影。由于得到了休息,压力小了,我们都感到身心轻松,我们的感情又和好如初了,日子过得和和美美的。

婚姻也需要休息,多少婚姻就是因为生活所累才不和谐的。不要因为生活的劳累,影响了婚姻的美好和破坏了原本并无裂痕的夫妻感情。

累了你就歇歇脚,莫让劳累误了美好的婚姻生活。



甜蜜蜜 苗青/摄

生活百科

喝咖啡能防脑退化

美国威斯康星大学的研究人员在经过10年追踪调查6467名65岁以上者后发现,与不摄入咖啡或红茶者相比,每天摄入两杯咖啡或6杯红茶的人,10年后得脑退化症的风险低36%。

对付静电抹点维E

美国《科学》杂志介绍,在容易起静电的塑料、橡胶等表面涂上一层维生素E,就能防止静电。平时要多喝水,同时补充钙质和维生素C,多吃白萝卜、白菜、莲藕等白色食物,可维持人体内电解质平衡,减少静电的产生。

5部位“冻”不得

天气转凉,一些人遵从“春捂秋冻”,气温下降也不及时添加衣服,结果“冻”出感冒。对此,医学专家提醒,头部、颈部、腹部、关节、脚部这5部位不能被“冻”,否则会让病邪乘虚而入落下病根。

吃柑橘能防癌

现在正是柑橘上市季节。澳大利亚一项研究发现,每天吃个橘子可降低口腔癌、喉癌和胃癌风险,因为柑橘中富含一种抗氧化剂维生素C,能抑制肿瘤细胞生长。日本果蔬研究所一项研究则发现,每天吃4个橘子的人得骨质疏松的风险要低92%。但柑橘宜常吃而不宜多吃,否则易出现咽喉干痛、大便秘结等症状。

补维D过多伤心脏

很多研究表明,缺维生素D的人易患心脏病和中风。但日前,美国盐湖城山间医疗心脏中心的一项新研究表明,维生素D含量高于正常值同样损害心脏,会加快心脏跳动节律,增加心房颤动发生率。

健康顾问

食过期火腿肠致肉毒苗毒素中毒

唐山迁安的武先生近日因吃了过期火腿肠导致肉毒苗毒素中毒,目前已通过特效药品获救。肉毒苗毒素除自肠道吸收外,也可通过呼吸道、眼结膜和破损皮肤侵入,如不及时治疗,病死率较高。提醒市民,肉毒苗毒素常见于过期的牛奶、火腿肠、罐头等食物之中,因此在购买此类商品时,一定要看清生产日期并挑选正规厂家生产的商品,切勿食用过期食品。

长期低头玩手机警惕眼中风

南京50岁出头的王女士因贪玩智能手机,右眼突然看不见了。经诊断是高血压引发了视网膜中央动脉阻塞,俗称“眼中风”。中老年人多患有各类基础病,如果长期坐着不动,极易造成血液黏稠,血管里的血栓堵塞了视网膜中央动脉,就会造成像王女士这样的情况。所以,中老年人玩手机更应该注意时长和姿势,千万不要长时间低头玩手机。另外,老年人过度用眼更易造成致盲性的眼病,需要特别注意。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有舍给弄孙的快慰,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16282期中奖号码:8+2+8

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	63
组选3	/	346	91
组选6	0	173	0

排列三本省投注总额:373608元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第16282期中奖号码:8+2+8+2+4

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数	每注奖金(元)
直选	24	/	100000

排列五全国投注总额:8254092元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016282期
中奖号码:03-06-07-14-15

奖等	六省中注注数(注)	强中注注数	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	114	15	1378
二等奖	4185	815	10

六省市投注总额:471782元,安徽投注总额:90736元
奖池奖金:65038元

中国福利彩票3D玩法
第2016282期中奖号码:6-2-6

奖级	中奖注数	每注金额(元)
单选	280	1040
组选三	310	346
组选六	0	173

本期投注总额:902082元,奖池奖金:1914229元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第2016121期
中奖号码:基本号码5-4-9-3-0-3生肖码:羊

奖级	华东中注注数	安徽中注注数	每注金额(元)
一等奖	0	0	0
二等奖	0	0	0
三等奖	0	0	10000
四等奖	61	4	500
五等奖	793	61	50
六等奖	22021	1935	5

六省市投注总额:836862元,安徽投注总额:75990元
奖池奖金:52873837元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”
第16121期
中奖号码:04+05+08+15+20 01+06

奖等	全国中注注数	每注奖金(元)	本省中注注数
一等奖	5	8110981	/
一等奖(追加)	1	4886588	/
二等奖	67	128067	/
二等奖(追加)	12	76840	/
三等奖	907	3455	/
三等奖(追加)	271	2073	/
四等奖	34425	200	/
四等奖(追加)	10936	100	/
五等奖	611783	10	/
五等奖(追加)	212206	5	/
六等奖	5671941	5	/

全国投注总额:196550154元 下期奖池:3559509834.29元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2016282期
中奖号码:05-07-14-18-23

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	8	100	800
三等奖	226	10	2260

本期投注总额:11172元,奖池奖金:2414元