

人生何处不低谷

■ 刘亚华

同学最近又开了家印刷厂，周围朋友都对他羡慕嫉妒恨。

其实同学很不容易，他刚开第一家印刷厂的时候，遭受过很大的打击，那时他新建了厂房，买了机器，一切准备妥当的时候，突然遭人举报，说他工厂排出来的废水废气，将会极大地影响环境。关系到环境的问题，都是大问题，解决此事也不是易事，同学东奔西走，想尽了各种办法，但总是不能达标。他气馁极了，刚刚燃起的信心被一瓢冷水浇透，可想而知他有多难。他整天哀声叹气，感叹办企业好难。

一段时间消沉过后，同学又借了一大笔钱，购置了一套污水处理设备。这次，他终于通过审验，成功地渡过了关卡。这几年，他不仅解决了周边的剩余劳动人口，受到主管部门的嘉奖，而且他的销售总额也是节节攀升，过起了让别人艳羡的日子。

可很少有人知道，在那些消沉的日子，他整日借酒浇愁，对什么事都提不起兴趣。因为投资了全部

的积蓄看不到一点回报，他爱人认为他眼光差，差点和他离了婚；还有，屋漏偏逢连夜雨，也恰巧那时候，他的父亲诊断出了肺癌晚期。那是他人生的低谷。

后来，他的印刷厂有了起色后，又碰到形形色色的问题，诸如产品因为质量问题遭大批量退货，诸如厂里工人罢工等事，经历了一次又一次的低谷，经过了一次又一次的打击，他终于艰难走过来，迎接属于自己的曙光。现在的他，依然面临一些棘手的问题，私毫没有倦怠，他坦言：人生处处是低谷，需要打起十二分的精神，来面对一切突发的状况。不过他坚信，每一个低谷，都能让自己成长起来。

我的朋友们都羡慕我有一个做房地产生意的哥哥，他住着豪宅，开着豪车，在别人眼里他一路平顺，可谓要风有风，要雨得雨。只有我知道，他一路走来历尽了多少艰辛，遭遇了多少白眼，亏损过很多项目，也受过很多人的欺骗，不如人意的事，三天三夜也说不完。在我印象里最严重的一次，他主持的一

个项目，因为包工头偷工减料，致使质量不达标；更严重的是，包工头居然携款潜逃，而他手下的工人工资一分未发。那些日子，很多人来找大哥麻烦，常常将他堵在我家的门口，有些人甚至还动用了武力，将家里砸得一团糟，大哥的白头发一夜之间冒了出来。那段日子我记忆深刻，后来在一次和大哥的谈话中，我提起此事，没想到他却说：“我碰到的低谷不胜枚举，这件事都快忘记了。”最近的他，还老跟我说失眠，我问他是怎么了，他告诉我，一块地皮老是批不下来，事业又受阻了。

是啊，人生处处是低谷，不顺遂的事处处皆是。事事顺心只是安慰人的美言，而不顺才是人生的常态，无论你处于何种位置，身处何处岗位，都会碰到这样那样不顺的事，需要极大的勇气面对低谷带来的压力和打击，打起十二分的精神，用全部的心力来面对低谷，坚持与坚强地走下去，不抛弃、不放弃。如此，你才能拥有光辉灿烂的前程。

家有儿女

带婆婆走进我们的生活圈

■ 管洪芬

婆婆在我家住的时间虽然还不长，但动不动就闹着要回老家的次数倒不少，有一次听她再次提及，我真是恨极，想想看，若是早几年，她不乐意和我们一起住，要回老家自然就依顺着她回了，可就是去年，儿子出生，家里骤然多出一个孩子引发无限忙乱，当时婆婆可是主动请缨要来给我们搭把手的，可她现在这样整天闹，真的让我原本就焦灼的心不知所措。

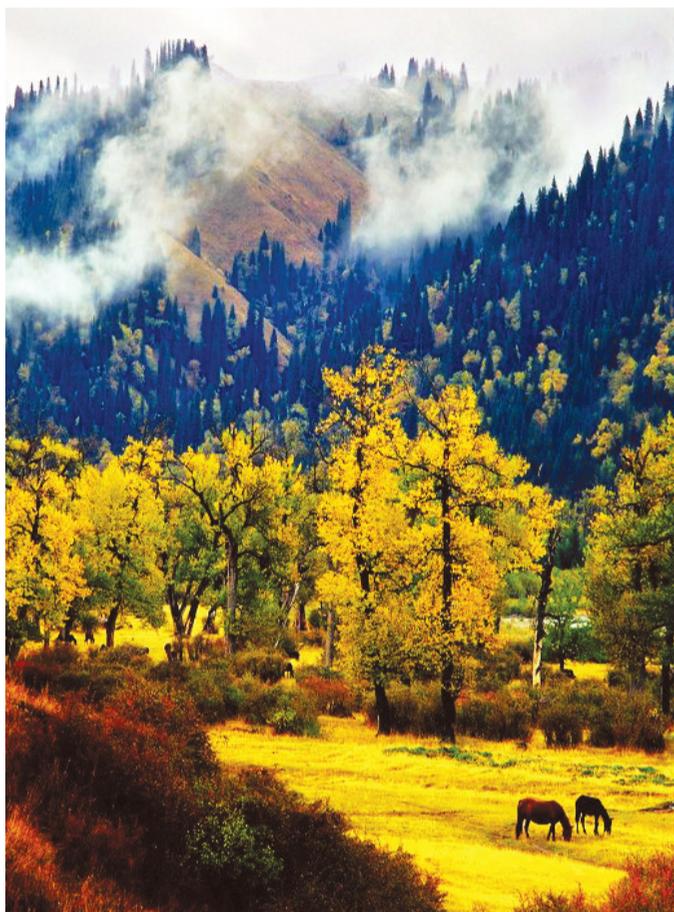
忍不住向远在外地工作的老公抱怨，没想到老公却一下子打断了我。老公说他听出问题出在哪了。老公分析说，原本他妈住在乡下，熟悉的地方熟悉的人，就连自家菜地里的每一种蔬菜，她都熟悉得真真切切，到城里来了后，一切变得那么陌生，身边最熟悉的只有我们。可是我们呢，小的才呀呀学语，大的呢又总感觉和她有代沟，不止彼此的话题不相关，就是她偶尔地发表个观点或者闲聊时说个话也总是被忽视，沉闷孤寂中，想家的情绪就难免变得强烈……

顺着老公的分析，想想还真是，自从婆婆来到我家后，除了做家务、带孩子，其余时间顶多也就是看会儿电视，要不然就是睡觉。有心和我们一起看电视，可我们常看韩剧，婆婆书读得不多，眼睛又有点老花，电视屏幕上的字她根本来不及看，我们呢也不耐烦去解释给她听；以前我们出门，倒也捎上她一起，可如此几回，便也乏了，因为不想她总是跟在后面絮絮叨叨说“这不要买那个又太贵”；在家里聊天吧，婆婆总喜欢聊一些陈年旧事，而且一说就一发不可收，每每如此，我们总是立马“溜之大吉”，留下她在那自言自语……

我突然领悟到，婆婆虽然住在我们家，却一直把我们隔绝在我们的生活圈之外，这期间的孤寂和无奈，婆婆想来承受了太多。找到了症结，我决定要积极地去改变。是的，以后我要和婆婆多聊天，多帮她排解苦闷，抽出时间陪她散步逛街，带她熟悉我们这里的每一条街道……我要带着婆婆走进我们的生活圈，然后用实际行动和婆婆走成贴心人。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣，有舍怡弄孙的快乐，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：shdx_2016@163.com。



几度夕阳红 李陶/摄

生活百科

每周吃两次生大蒜

据英国《每日邮报》报道，一项最新研究结果显示：人们只需每周吃两次生的大蒜，就能令患肺癌的风险降低近50%。一项由中国科研人员进行的研究也显示，成年人如果经常食用生蒜头，患肺癌的风险可以减低44%。而且，即使是吸烟的人，如果将生的大蒜当做日常饮食一部分，也能让肺癌患病可能性降低30%。

跟《红楼梦》学喝粥

医学界公认，粥能补益阴液，健脾胃，补虚损，非常养人。曹雪芹深知食粥有益于健康，因此在他著的《红楼梦》里，贾府的上下老幼在吃山珍海味的同时，也经常喝粥。贾府粥的种类很多，什么人喝什么粥都很有讲究。

燕窝粥 黛玉有咳嗽的毛病。有一回，宝钗来探望她，劝她：“每日早起拿上等燕窝一两，冰糖五钱，用银铤子熬出粥来。若吃惯了，比药还强，最是滋阴补气的。”黛玉久患咳嗽，肺气亏虚，阴液不足，而燕窝粥，既可滋阴润肺，化痰止咳，又可健脾益气，增强体力。

江米粥 黛玉常常会触景生情，莫名其妙地伤感。有天，丫环紫鹃走来，看见黛玉又在暗自神伤，劝她喝了点江米粥。这江米粥就是糯米粥，它具有补肺，治肺虚、热咳之功效。黛玉体弱多病，经常咳嗽、发热，用糯米粥食疗很对症。

健康顾问

“家庭癌”不会传染

或许你会发现这样的现象，在某些家庭中有一人患癌症，其他家庭成员可能同样患有这样的癌症，医学上将其称作“家庭癌”。

“家庭癌”究竟会不会存在传染性呢？回答其实是否定的。家庭成员会同时或先后发生癌症，与相同的生活方式、饮食习惯和环境等因素有关。根据已有的资料，“家庭癌”以消化道癌最为多见。

“家庭癌”提醒大家，在家庭生活中，应该多学习一些饮食常识，提高卫生科普水平，增强保健意识，纠正不良的生活方式。当家庭成员中有人患癌症，应查找致癌原因，改善生活环境，不必惊慌失措。

预防干眼远离电脑手机

近年来，随着电脑、智能手机等电子产品的流行，干眼症发病率呈现上升趋势，且日益低龄化。秋冬天气干燥，本就是干眼的多发季节，如果此时用电脑、玩手机不加节制，更容易发病。

秋冬预防干眼症，首先要避免长时间看电子屏幕，最好每小时休息5~10分钟，让眼睛放松；也可适时眨眼，让角膜得到充分的滋润和清洁。其次，饮食上要多吃蔬菜水果，维生素A和维生素C要适当增加，如鱼、牛奶、青菜、核桃、西红柿等。最后就是用眼药水，选择角膜营养液，不要选择含有防腐剂的药水。

综合

彩票开奖合

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第16303期中奖号码：751

奖级	每注奖金(元)	全国中奖注数
直选	1040	2249
组选3	346	0
组选6	173	3881

本期全国销售额：13136240元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第16303期中奖号码：75102

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)
直选	28	100000

本期全国销售额：8428538元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016303期
中奖号码：02、04、06、12、14

奖级	六省市中奖注数(注)	强中中奖注数	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	135	27	1334
二等奖	3944	807	10

六省市投注总额：523382元，安徽投注总额：94716元
奖池奖金：792983元

中国福利彩票3D玩法
第2016303期中奖号码：801

奖级	中奖注数	每注金额(元)
单选	172	1040
组选三	0	346
组选六	977	173

本期投注总额：955452元，奖池奖金：1834566元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第2016130期
中奖号码：基本号码270673生肖码：鼠

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	0	0	10000
四等奖	46	1	500
五等奖	830	100	50
六等奖	19526	2038	5

六省市投注总额：830140元，安徽投注总额：75958元
奖池奖金：54249733元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”
第16130期
中奖号码：11、23、32、33、34+01、12

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)
一等奖	10	7114758
二等奖	(追加) 0	0
三等奖	64	147130
四等奖	(追加) 24	88278
五等奖	657	5402
六等奖	(追加) 289	3241
七等奖	28941	200
八等奖	(追加) 10022	100
九等奖	469606	10
十等奖	(追加) 162081	5
十一等奖	4329571	5

本期全国销售额：200057806元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2016303期
中奖号码：03、07、11、13、14

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	9	100	900
三等奖	126	10	1260

本期投注总额：9244元，奖池奖金：2370元