

禁住诱惑

■ 呼庆法

父亲住院后,由于工作的原因我和二弟轮流到
医院陪床,医院地处繁华闹市,每天医院门前人
来人往,川流不息。

那天中午出去给父亲打饭,在医院大门外的一
条小巷,就见围拢了一拨人,正在听一个外地口音
男子不停地吆喝,招引过往行人,走近一看,才知
道是一种猜数的赌博。就是外地人往碗里扔几粒
黄豆,然后扣住,让大家猜数下注。初始都能看清,
然后大家就开始押钱,每次赌注一百,这样开验后,
凡是下注的就都猜对啦,外地人就加倍地返还下
注者,那些下注者拿到钱后,就开始怂恿大家一起
参与(很分明的就是“托儿”)。看着有人简简单
单地挣钱,就有人抗拒不住诱惑,跃跃欲试。我心
里暗想:“天上不会掉馅饼,外地人也不是傻子,
此中定有某些让人受骗

的玄机。”

果不其然,在我再到医院接替二弟时,二弟一
脸的晦涩,我问二弟咋了,二弟偷偷把我拉到一
边说上当了,被骗去500元钱,我禁不住哈哈大笑。

我这人向来不被诱惑,有人说我这人比较木,
我只是觉得这个世道没有不劳而获。想得到的东
西,就必然要有所付出,有时付出也不一定有你
想要的结果。为此我比较固守传统,也就淡却了
世俗繁华。

记得刚参加工作那年,商家为了搞年终促销,
在市区广场摆出了几台轿车,作为奖品进行有
奖销售。我一帮年轻工友怎耐得了这样的诱惑,
一下班就到市区广场消费摸奖,他们几次诱惑我,
我都没去。

那时我家住在乡下,我常想,如果去摸奖一小

心中了轿车,那该是多么麻烦的事啊!我当时没
有驾照,出行自然还需要雇佣别人开车,最让我
烦恼的是,我家刚刚盖好的大门楼的宽度,是不
够轿车进出的,如果拆掉重建是多么费时费力
啊。此外,在拆门楼的几天,轿车往什么地方停
啊,晚上还不得老爹整夜的去值守啊。如此想
来,去摸奖的打算就自然罢停了。现在想起来,
那时的想法是多么幼稚可笑啊。不过也正是这
可笑的想法,让我每月用辛勤劳作挣来的钱,才
不被那些商家用翻新的诱惑所“攫取”。

上钩的鱼,往往是经不住诱饵的诱惑,才成为
被烹的美味,总想着沾光就必然会上当吃亏!

记得有一句很哲学的话:“你在岸上钓鱼,鱼
在水里钓你。”喧哗的背后必然是陷阱和骗局,
就看你能不能禁住诱惑。

家有儿女

女儿给我画封信

下班经过收发室时,收发室的工作人员递
给了我一封信,再一看信,我笑了,这是女儿写
给我的信。打开信,我不由得皱了皱眉头,与其
说是一封信,倒不如说是一幅画。女儿在纸上,
画了两个娃娃。

细看一个大娃娃,一个小娃娃,两个娃娃牵
着手。大娃娃眼睛上还长着长长的睫毛,这下
可把我逗乐了,敢情这小丫头画得就是我啊,
因为每天早上上班前,我都会稍微地化一下
妆,刷睫毛则是常有的事。

那个小娃娃不用说,就是女儿了。女儿还
在两人的身体上,分别画了爱心,最后她用拼
音和汉字写下了一段话。她说希望妈妈和她永
远在一起,还希望妈妈工作不要太辛苦了。拿
着信,我的心是暖的,幸福感也在那一刻变得
越来越强烈。

不得不承认,身为母亲的我,孩子一句暖
心的话,都会让我高兴几天。还记得女儿刚会
画画时,她画的也是我,后来她画她自己,接
着还画我们一家三口,她希望我们一家人能
够永远在一起。

女儿画的这幅画,不由得让我想起了我
的一位好友,他也曾对我说过一件关于画信
的事情。他说他的母亲是一个大字不识的妇
人,为了能与远隔千里求学的他互通消息,母
亲便将要说的话画在纸上,而这样的信,也
只有他能够读懂。

说到这时,我看到他的眼角泛着泪花,那
是一封封关于爱的信件,每一封信里面都有
母亲的牵挂和惦念。如今他已将母亲接到了
身边,那一封封用笔画的信件,他都留存着,
他说那是爱,他要让这些爱,久久地温暖着
他。

此时再看看我手上的这封信,它又何尝不
是一份爱呢?那是女儿对我的爱,这样的一份
爱,我也要将它留存下来,让它久久地温暖
着我。回到家后,我将信拿了出来,我告诉女
儿,收到这封信我很开心。女儿笑着对我说:
“妈妈,那我打算今后每隔一段时间就给你
写封信,让你永远开心。”

画信,这样的信,无论是母亲写给孩
子,还是孩子送给母亲的,都含着一份爱在
其中,而正是因为拥有了这样的爱,这个尘世
间才是如此的温暖。



丰收 毛毛/摄

生活百科

学古人坐姿调养身心

坐,在古代不仅是一种礼仪,还与健康息息
相关。古人很讲究养生坐功,通过变换坐姿,
动静结合,从而达到调养身心的目的。要说古
人坐的“功夫”,我们只要掌握两个技巧,就
可以实现坐着养生。

1. 鳧浴。是汉代《引书》中记载的导引法。
鳧(音fú),指水鸟。做法:两手在身后交叉,
掌心相对,两臂尽量向身后伸展,然后手臂上
下震动,模仿水鸟抖动羽翼的动作(如图左)。
震动手臂时要轻盈,做30次左右,然后再分
别向左、右后方转头,

活动颈椎。鳧浴是典型的反序运动,即与日常
姿势相反的锻炼,可有效调整身体平衡,舒缓
疲劳。

2. 交股。股是大腿的意思,这也是《引书》
中的导引法。做法:坐在凳子上,两腿放松,
右小腿横向抬起,把右脚踝放在左大腿上,就
像单盘腿一样;两只手自然扶在右膝盖和右脚
踝上(如图右),同时向下轻轻按压右膝,节
奏要经缓匀速,按压20~30次,之后换腿
进行。交股可使腿部各个关节都得到伸拉,
因此对髋、膝关节有着特殊的保健作用。



健康顾问

10%脑梗发生在睡梦中

北京崔女士的老伴王先生睡觉爱打鼾,一天晚上,
崔女士发现老伴的鼾声不对,“这呼声怎么比平时响
啊,一口气喘老长的?”崔女士一推,发现老伴已经
叫不醒了,赶紧叫了救护车,原来老伴脑梗发作。

约有10%的脑梗会发生在睡梦中,发现枕边人打
鼾有异,鼾声更深更响,要提高警惕。

■ 李敏

压力大就头晕疲惫或患上M型高血压

武汉汉口62岁的刘先生一到周末就紧张、头晕、
疲惫,因为周末他要带外孙,压力大,外孙一走,
他又恢复正常。近日,体检中发现,刘先生患有M
型高血压。

一个人情绪变化或压力增大后血压就升高,这种
高血压叫M型高血压。M型高血压患者想要控制
血压,除了用药外,还要多进行体育锻炼,并从饮
食上调整。

■ 刘继军

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:shdx_2016@163.com。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第16310期中奖号码:794

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	6429	1040	/
组选3	0	346	0
组选6	11983	173	/

本期全国销售额:14014086元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第16310期中奖号码:79466

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

本期全国销售额:8743808元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016310期
中奖号码:01-06-08-14-15

奖级	六省市中奖注数	强中中奖注数	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	98	21	2096
二等奖	3829	691	10

六省市投注总额:583402元,安徽投注总额:101022元
奖池奖金:1070578元

中国福利彩票3D玩法

第2016310期中奖号码:0-4-5

奖级	中奖注数	每注金额(元)
单选	177	1040
组选三	0	346
组选六	452	173

本期投注总额:1001620元,奖池奖金:1776254元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第2016133期

中奖号码:基本号码0-5-3-3-2-6生肖码:牛

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	40	4	500
五等奖	1179	118	50
六等奖	28999	2609	5

六省市投注总额:827378元,安徽投注总额:75056元
奖池奖金:54847156元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”
第16133期

中奖号码:01 04 05 23 28 05 09

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	4	870600	/
一等奖(追加)	2	5223636	/
二等奖	38	238903	/
二等奖(追加)	10	143341	/
三等奖	617	5405	/
三等奖(追加)	232	3243	/
四等奖	27830	200	/
四等奖(追加)	11065	100	/
五等奖	537575	10	/
五等奖(追加)	189207	5	/
六等奖	5637399	5	/

372499633.06元奖金滚入下期奖池

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2016310期

中奖号码:06-11-13-14-24

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	23	100	2300
三等奖	665	10	6650

本期投注总额:39166元,奖池奖金:34505元