

# 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,节奏要轻  
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。

### 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。

■ 李敏

■ 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(注)	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161333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