

” 生身以养寿为先,养身以却病为急。
——《尊生八笺》

请放下手机关注亲情

□刘希

“如果有一天你问我,想做你的什么,那我会告诉你,我不做你的爱人,也不做你的情人,我要做你的手机,因为你每天都会把我拿在手里,把我贴在脸上,把我放在唇边,如果你匆忙间把我忘在家里,你会急忙回来把我带在你的身边,不是我粘着你,是你离不开我。”这是网上最近流行的一段话,用词幽默、贴切,但也说明,在现代人的生活里,手机不仅是一个通讯工具这么简单,更是人们日常生活里不可或缺的日常用品,看新闻、看电影、玩游戏、刷微博、聊QQ、逛淘宝、开微店,时时处处都离不开它。

手机功能日新月异,确实给我们的生

活带来了极大的方便,买什么也不用逛街了,淘一下就是;新闻也不用看报纸,等电视播报了,搜一下就是;查天气也不用守着天气预报了,打开天气软件,各时段天气一览无遗;手机还可以卡拉OK,只要你有那个精力,可以对着话筒开一个人的演唱会,再也不用担心你唱的歌难听,影响到其他人,甚至打电话,也可以省话费。点开视频语音,不仅能听到声音,还能看到此时他正在做饭还是上厕所,还有人用手机开了微店,上点产品,做点推广,就能坐在家收到订单了。

可是,我们却因为整天抱着手机,影响了视力,损害了健康,更冷落了亲情。

前段时间看新闻,说程婆婆到湖北武昌的女儿家小住。吃完饭,程婆婆本想和女儿、外孙女聊家常,而她们只顾玩手机。住了几天,孩子们都是白天上班,晚上回家刷手机。程婆婆觉得孩子们不欢迎她,一气之下回了老家。

无独有偶,市民张先生与弟弟妹妹相约去爷爷家吃晚饭,饭桌上,老人多次想和孙子孙女们说说话,但孩子们个个抱着手机玩,玩得不亦乐乎,老人受到冷落,气愤不已地说:“你们就和手机过吧”,愤然离席。

还有,我教的班级一个小女孩在作文里写道:“晚上,爸爸用手机玩游戏,妈

妈用手机刷微博,我让他们陪我玩一会儿,他们都说自己忙着呢,我伤心极了,更伤心的是爷爷,电视他也看不懂,八点多就睡觉去了,可是我发现,他在房间里使劲地抽烟,烟头落了一地。”

因为全身心地置身于手机的精彩世界,而忘了我们身边需要聆听、关怀、陪伴,一而再,再而三地冷落了亲情,伤了亲人的心。

“世界上最遥远的距离,莫过于我们坐在一起,你却在玩手机。”我们要从“低头族”解放出来,从对手机的依赖中解放出来,从今天起,请放下手机,还亲情一个关注。

夏日的西瓜

□朱凌

夏日时节,一片西瓜,足能让你一下子感受到清凉。

对于西瓜,儿时印象最深的就是每到夏季,家里的床下堆满了西瓜。那时,父亲单位一到夏天,就会分些西瓜。孩子们最喜欢单位分西瓜了,有了这一堆西瓜,意味着这个夏天,将是快乐的,幸福的。

中午的时候,父亲便会从床下摸出一个西瓜,放在凉水里浸泡。而后洗净切开,西瓜由于被凉水泡过,显得格外的清凉。那时冰箱还没有普及,多数的家庭,都是将西瓜放在水中降温。

降温后的西瓜,吃在嘴里又甜又凉。我则是吃了一块还想着再吃,每逢此时,父亲总是会轻声说:“少吃点,这瓜属凉性的,吃多了,会对身体不好。”父亲的叮嘱对于儿时的我,从没放在心上,现在想想那是父亲对孩子最深的爱。

再后来,我中专毕业参加工作,每到夏天,单位里也会分些西瓜。记得第一次分瓜,心情很是激动,头一天就和父亲说好,让他在我下班的时候,骑自行车来单位接我。记得当时西瓜是用麻袋装的,一个麻袋装了四个,整整分了八个瓜。父亲说:“这下吃到你分的瓜了。”父亲当时脸上满是喜悦,因为他女儿终于长大了,能够自食其力了。

日子如流水,再到夏季,单位不再分西瓜,取而代之的则是发放降温费,然而不知怎的,每到夏天,总是能让我想起当年分西瓜的情形。

如今,不仅是在夏季,在一年当中的任何一个季节,都能够见到西瓜的踪影。只是我却格外地喜欢夏季里的瓜,因为夏季是属于它的季节,整个夏季,都是它的舞台。西瓜依旧,夏日如昨,然而,有些人,注定是无法重来。就像此时,父亲再也不可能与我同品夏日里的西瓜,离世两年的他,注定是我这辈子都难以抚平的伤。



蝶儿蝶儿,歇歇脚 解光文/摄

家有儿女

肥妹军训苦乐记

□刘兵

我家女儿,体型超肥,年方十四,正在读初二。她性格开朗,在班里三个被推举的肥妹同学中是绝对是“大姐大”。

放暑假前,女儿回家后兴奋地说:“爸爸,我要参加学校组织的军训夏令营,为期四天。耶!”看着她超乎常人的身材,我担忧地问:“这军训可不是闹着玩的,你能撑得下来吗?”“女儿把胖腰一扭:“咋不行?谁不让我去就告他歧视!”

看女儿这么有勇气,我只好答应她去试试。那天,女儿简单地打点了行装,顶着烈日,冒着酷暑,和同学步行到市郊的训练基地。

第一件事是领军训服,教官吩咐人在“军需处”里翻,最后找了一套超大号的。女儿勉强套在身上,倒也平添了女兵飒爽英姿。那几天,骄阳似火,随着教官一声声口令,女儿跟着立正、稍息、正步走、徒手格斗、俯卧撑,跟着其他同学都做得一丝不苟。当然,考虑到几

个小胖墩男女同学的身体素质,教官适当地减少了训练科目。尽管如此,我家肥妹的汗流得比别人多,粗腿举不到指定位置,俯卧撑撑下去就爬不起来,有好几项都不能达标。在一旁观看训练的班主任给她极大的鼓励,说她敢于向困难挑战的勇气值得大家学习。

挨到晚餐,上桌的就一荤三素,饭和汤倒是随便添。女儿风卷残云地吃完,觉得肚子没填饱,准备约同学外出采购食品,可军营门前有人站岗。遭同学“举报”后,班主任将其拽了回来。

高强度军训结束后,女儿皮肤晒黑了,身体好像瘦了些。她学会了和别人相处,抗压能力有了大幅提高,苦中求乐,再吃饭时不挑挑拣拣,还主动洗自己的衣服,做些家务事。此轮军训,女儿长大了许多,心智也成熟起来。但愿女儿在今后的成长道路上,她能乐观向上的姿态迎接各种人生的挑战。

生活百科

夏日蔬果 食用保鲜有诀窍

□陈慰

炎炎夏日里,清爽的蔬果成了餐桌上的首选。由于人们担心夏日里的蔬果会变质,所以都喜欢买回来以后,马上就放在冰箱里。其实,并不是所有的蔬果都能在冰箱里延长保鲜期。像西红柿、土豆、黄瓜、胡萝卜等蔬菜,就不需要放入冰箱,在常室温下保存就可以。像香蕉、荔枝、火龙果、芒果等热带水果放入冰箱以后,过不了几天就会因冻伤而出现黑褐色斑点,其营养成分已经遭到极大破坏。而西红柿也经不起冰箱的低温,否则会呈水浸状软烂,其鲜味更会消失。

在把蔬菜放置在冰箱里时,最好先不要清洗,只要直接套上保鲜袋就能达到保鲜效果了。如果放置时间长的话,就要不怕麻烦,隔两三天把保鲜袋的口打开,放出二氧化碳和热量,再把口扎上,这样就会减少变质现象的发生。

有些人喜欢节省,一顿吃不完的菜会放置到下一顿再吃,殊不知这时候蔬菜的营养几乎已经没有了。长期吃剩菜容易致癌,这已经是不争的事实。所以说隔夜菜不能吃,而隔夜蔬菜非但营养价值已经破坏,还会产生致病的亚硝酸盐,即便加热也不能去除。

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: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15185期中奖号码:7+9+8

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	242
组选3	/	346	0
组选6	/	173	208

排列三本省投注总额:351576元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第15185期中奖号码:7+9+8+5+9

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数(注)	每注奖金(元)
直选	34	/	100000

排列五全国投注总额:7797718元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2015185期
中奖号码:02 05 08 11 13

奖等	六省市中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	82	18	2500
二等奖	4289	874	10

六省市投注总额:591692元,安徽投注总额:124924元
奖池奖金:214896元

中国福利彩票3D玩法

第2015185期中奖号码:8 7 0

奖级	全国中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
单选	16425	348	1040
组选三	0	0	346
组选六	28272	691	173

全国投注总额:39022590元,安徽投注总额:983872元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第2015079期

奖级	华东中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	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	39	2	500
五等奖	852	107	50
六等奖	18082	1564	5

六省市投注总额:845116元,安徽投注总额:75738元
奖池奖金:57869554元

史先隆审计监理师证书遗失,证书编号皖监师10A1287,特此声明。

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”
第15079期

奖等	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	2	1000000	/
二等奖	(追加)2	600000	/
三等奖	43	185287	/
四等奖	(追加)20	111172	/
五等奖	387	8414	/
六等奖	(追加)140	5048	/
七等奖	17787	200	/
八等奖	(追加)6139	100	/
九等奖	359754	10	/
十等奖	(追加)123087	5	/
十一等奖	3799397	5	/

全国投注总额:171422165元下期奖池:1449582407.86元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2015185期

中奖号码:07 11 12 15 23

奖级	中奖注数	每注奖金(元)	各等奖奖金总额(元)
一等奖	2	5455	10910
二等奖	17	100	1700
三等奖	314	10	3140

本期投注总额:17262元