

# 给自己的心灵减负

□孙长乐

盛夏时节的一个午后，我在海边游玩时，看到以前单位的同事老魏，老魏是跟几个人在那儿钓鱼。闲聊中，我知道他已退休半年了，是在行政处副处长的位置上退下来的。我随口说道：“我是三年前离开单位的，那时你就当了多年行政处副处长了。”

老魏说：“我在那个位置上干了整七年。”顿了顿，他又笑着说，“我知道，为这事儿，单位里不少人议论过我。”

我说：“我在单位时就有不少人议论这事，说过去和你同级别的人都升上去了，甚至连你过去的下属都成了你的

上司，都说你早就该往上升了。”

“说心里话，我从来就没这么想过。”老魏认真地说，“人的能量有大有小，才智有高有低，人家能干得了的事，自己未必就做得了。啥事都看人家，总是跟人家相比，心里就会失衡，对自己有百害而无一益。”

老魏他们几个是一大早来的，现在他们打算回去了，便都收起了渔具，互相看一看钓到的鱼。我看了一下他们钓的鱼，见钓的最少的是老魏，他只钓了十几条半竿多长的黄鱼。老魏显得很高兴，乐滋滋地跟我说：“不错，不错，今天比上

次多钓了好几条呢！”

钓的最多的是一个高个子老头，他把装鱼的塑料桶拎到老魏面前，炫耀道：“同样是在这儿钓鱼，你看我钓了多少！”

老魏笑吟吟地说：“这哪能比呀，我可没你那钓鱼的技术，我能钓到这些很不容易了，真的不算少。”

在我的印象中，老魏一直都是那么豁达、乐观，也的确未见他跟别人攀比过什么，知足常乐是他奉行的生活准则。有老魏这种心态的人，实在是不多。

我有一个做公务员的朋友，年纪轻轻，就已是科级干部，可谓前程锦绣。可

他在一些事情上，总是跟别人相比较，看到别人获得的利益比自己多，官位比自己高，心里就有了负担，心灵便失衡了，就产生了欲望。为了达到自己的目的，他便铤而走险，甚至不择手段，最终损人害己，自食其果。

人的才智、能力都是有差异的，社会背景和机遇也不同等，在一些事上落在别人的后面，自然也很正常。在人生的旅途上，随时都应给自己的心灵减负，任何时候都不能让自己的心态失衡，只要我们尽力去做每一件事，发挥出自己的能力，最终无论成绩如何，都是值得称道的。

## 生活小知识

### 豆制品不会致病

民间流传“长期吃豆制品，会导致‘植物雌激素’大量堆积在体内，增加患乳腺癌的概率”，以至于女性对豆制品心存疑虑。

其实，食用大豆等豆制品不但不会因此患上乳腺癌，反而可以降低乳腺癌发生风险。大豆制品里含有的植物雌激素大豆异黄酮，具有生物活性，与人类雌激素的生物功能和结构相似。豆制品中的异黄酮不会改变体内正常的雌激素分泌，进入人体后还可以对抗坏物质。

不过，不建议女性自行服用大豆异黄酮保健品，以免造成体内激素失调。

### 吃面还要看体质

根据季节、体质来吃面，既美味又健康。

**阳春面：**口味清淡，老人孩子都适合吃。喝酒后最宜吃一碗，能解酒、养胃。

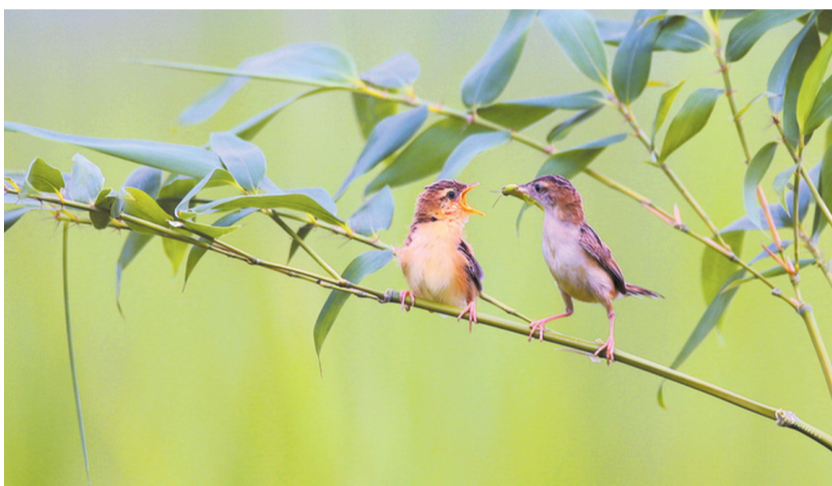
**兰州拉面：**做法有其地域性的原因，牛肉补气、驱风寒，佐以生葱、生蒜、香菜等调味，能滋阴补肾、强身壮体，适合体弱、气喘的人食用，冬天食用最佳。

**炸酱面：**是北京特色，由菜码、炸酱拌面条而成，营养搭配最合理。

**刀削面：**较硬且不易消化，青年人可尝试，老年人不宜多吃，吃时可加些鸡丝、肉丝、青椒丝和胡萝卜丝，以均衡营养；秋冬季也可放些黄瓜丝和萝卜丝，以止咳解燥。

## 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。



哺育 苗青/摄

## 家有儿女

### 小儿学挣钱

□闫养民

9岁的儿子是家里的“小皇帝”，也许是我们兄妹几个就我儿子一个男孩子的缘故，全家上下下都对他宠爱有加。儿子兜里的零花钱总是源源不断。眼瞅着儿子每天大手大脚地花钱，我和老婆是真怕小家伙养成胡乱花钱的坏习惯。

儿子的零花钱都被他买玩具买零食消费掉了，等到需要买学习用品时，儿子总是理直气壮地向我们伸手讨要。

有天我打扫完卫生，让下楼玩耍的儿子顺便把垃圾袋捎下去，没想到儿子竟跟我讲起了条件，说是我得按劳付酬，我得给他1块钱。这孩子，都是经常看电视给闹的，我非常气恼地训斥了他几句。听到动静的老婆出来瞧个正着，从兜里摸出1元钱递给梗着脖子的儿子，小家伙才很不高兴地提着垃圾袋下楼去了。我和老婆互望一眼，哭笑不得。怎么办？儿子已经上小学了，得培养他良好的理财习惯才是。冥思苦想了半晌，还是老婆脑瓜活络，她想到了一个给儿子发计件工资的主意：“咱儿子不是要钱

吗？咱俩干脆顺应他的要求，让他以后自己‘挣’零花钱！”

说干就干，等儿子回家，我和老婆把小家伙叫到跟前，很严肃地对他说：“你已经是三年级学生了，以后零花钱应该自己去挣。譬如，你扫一次地或倒一次垃圾、抹一次桌子，爸爸妈妈会给你发1元钱的工资，多劳多得。从今天起就开始实行，你看怎么样？”

儿子想了想，很痛快地答应了。呵呵，还别说，我们家从此有了一个抢着和大人分担家务活的小主人。每当礼拜天，我或老婆刚拿起扫帚，儿子就会急匆匆跑过来，嘴里还埋怨着我们和他抢“生意”。如此一个月下来，我们根据儿子的实际工作量，按时兑付了25元的计件工资。在儿子眼里，这是他有生以来通过自己的劳动挣到的第一笔钱。

通过给儿子发“工资”，我和老婆希望儿子从此能养成热爱劳动，合理消费的人生观念，现在看来，还是蛮有效果的。最起码，儿子知道零花钱来之不易，消费前知道精打细算了！

## 生活百科

### 户外健身器材多数儿童不宜

小区健身器材往往成了孩子们的玩具，由于使用不当，儿童被户外健身器材弄伤的事件屡屡发生。据统计，漫步器、滚筒跑步器和扭腰器最容易导致儿童受伤。因此，如果健身器材标注了“儿童不宜使用”，爷爷奶奶就要加强对孩子的看护，避免儿童使用这些器材。

### 硝酸甘油站着吃 当心低血压昏倒

服药正确的方法是站着或坐着吃，多喝几口水，尤其是大药片和胶囊。但也有些药物只能躺着吃，例如硝酸甘油。站着含服硝酸甘油可能因体位性低血压昏倒。因此应采用半卧位，能使回心血量减少，利于心绞痛缓解。

### 鼻炎感冒区分法

是过敏性鼻炎还是感冒？告诉大家一个简单的鉴别窍门：看打喷嚏的个数及鼻涕的颜色。

过敏性鼻炎的特点是突然发作的鼻痒，还伴嗓子痒、耳根发痒或眼睛发痒，同时连续打喷嚏，少则三五个，多则十几个甚至几十个，并伴大量清水样鼻涕。

感冒多是由病毒感染引起的，鼻痒较为少见，打喷嚏也不会连续打数个，初期虽然会有清水鼻涕，但后期多为黄脓鼻涕，还常伴有咽喉痛、咳嗽、头痛等症状。

### 手脚扎刺巧挑除

如果手脚被扎木刺或竹刺，可先在有刺部位滴上一滴风油精，然后用针将刺挑出，不痛又不出血。

如果扎的植物软刺，可先用伤湿止痛膏贴在有刺部位，然后靠在电灯泡上加热，再快速将药膏揭去。这样，刺就被带出来了。

## 彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告  
第15241期中奖号码：6+5+1

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	95
组选3	/	346	0
组选6	/	173	236

排列三本省投注总额：378772元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告  
第15241期中奖号码：6+5+1+2+7

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数(注)	每注奖金(元)
直选	73	/	100000

排列五全国投注总额：8353712元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2015241期  
中奖号码：02-03-06-08-11

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	81	8	2290
二等奖	4361	769	10

六省市投注总额：545248元，安徽投注总额：108344元  
奖池奖金：463835元

中国福利彩票3D玩法

第2015241期中奖号码：9-5-7

奖级	全国中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
单选三	10405	279	1040
组选三	0	0	346
组选六	31100	791	173

全国投注总额：38474482元，安徽投注总额：951200元

中国福利彩票“东方6+1”玩法  
第2015103期

中奖号码：基本号码7-0-9-3-0-0生肖码：蛇

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	10	0	10000
四等奖	59	5	500
五等奖	857	86	50
六等奖	22704	1829	5

六省市投注总额：868486元，安徽投注总额：76574元  
奖池奖金：56983755元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”  
第15103期

中奖号码：07+09+15+25+34 04+10

奖等	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	4	8219715	/
一等奖(追加)	1	4931829	/
二等奖	45	144777	/
二等奖(追加)	18	86866	/
三等奖	785	3473	/
三等奖(追加)	199	2083	/
四等奖	28940	200	/
四等奖(追加)	8903	100	/
五等奖	512705	10	/
五等奖(追加)	164645	5	/
六等奖	5273160	5	/

全国投注总额：171173990元下期奖池：1455105281.72元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告  
第2015241期

中奖号码：02-15-22-23-25

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	428	10	4280

本期投注总额：33888元，奖池奖金：32211元