

阴之所生，本在五味，阴之五官，伤在五味。
——《素问·阴阳应象大论》

别忽视对父母的精神赡养

□马亚伟

有一次，我和几个同事讨论起关于赡养父母的问题。大家普遍都感觉，中年人上有老下有小，压力很大，我们只做到了给父母物质上的保障，很少有人关注父母生活得是否愉快，精神上是否有满足感。

我想，对父母进行精神赡养是儿女们必须要做到的。其实，要做到这一点并不难，只要我们多一点耐心，多一点细心，就能让父母感受到温暖和欣慰。父母老了，如果儿女不关心他们，只剩两位老人孤单相对，日子该有多寂寞。还有的家庭只剩下父亲或者母亲，他们更孤独，更需要儿女的关心。

想想我们小时候，父母对我们照顾得可谓细致入微，可我们为什么不能用同样的

的爱来回报他们？有的人总以为跟父母有代沟，沟通不畅，所以即使回家看看，也懒得跟父母交流。尤其是现在，很多人回到父母家，只顾自己玩手机，而把父母晾在一边。父母辛辛苦苦张罗一桌好饭，吃完抹嘴就走，大家难道不能陪父母喝喝茶、聊聊天，让他们多享受一会儿天伦之乐吗？

其实，跟父母聊天是件非常有意义的事。父母阅历丰富，积累了很多人生经验，他们把自己的故事和感悟讲给孩子听，情感上会获得很大的满足感，儿女也可以从父母的经历中汲取宝贵的经验。多跟父母交流沟通，彼此敞开心扉，说说人生故事，也谈谈家长里短，一家人其乐融融，多么幸福。“多年父子成兄弟”，“多年母女成姐妹”，经常跟父母交心，彼此就会像朋友一样。常回家看看，坐下来，与父母谈谈心。对父母来说，这是最幸福的事。

让父母开心很简单，只要你稍稍用点心，他们就会非常满足。记得有一段时间，我经常给父母找一些医疗知识，复印下来给他们看。父亲有冠心病，母亲胃不好，我看到报纸杂志上的有关健康知识，都剪下来，贴到本子上。我还担心这些健康知识不够科学，又上网查询一番，还咨询了做医生的朋友。我给父母贴了厚厚的一本健康知识，有的还在旁边写上医生的话，让他们要注意。我把本子带回家，母亲见了，欣喜地说：“都说

闺女是小棉袄，还真是贴心呢！”父亲听了，一个劲点头。我只做了这样一件事，他们就如此的欣慰。母亲喜欢戏曲，父亲喜欢下棋。我就隔三差五为母亲买戏曲光盘，为父亲买棋谱，让他们感受到我时时刻刻都在牵挂他们，关心他们。每次回家，我都要亲自下厨为父母做道菜。看他们吃得那么香，我也很开心。父母老了，最大的心愿就是父慈子孝，家庭和美，我们完全能够满足他们的心愿。不要因为我们的忽略，让他们感到老境的凄凉和冷清。

多用点心吧，别忽略了对父母的精神赡养。让他们开开心心，是我们做儿女的责任和义务。

私房菜

小菜也经典

□麦保红

当您感到丰盛的大鱼大肉太腻了的时候，几根翠绿的酸辣黄瓜条，两头晶莹剔透的糖醋大蒜，或是一碟脆嫩鲜亮的红萝卜丝，顿时令您神清气爽、食欲大开。品尝各种传统的酱腌咸菜，可使您的餐桌增添不少亮色，营造出温馨的家庭气氛。

怪味萝卜丝

原料：胡萝卜5000克，盐500克，花椒100克，茴香7克，生姜200克，辣椒200克。

制法：将胡萝卜洗净，晾干，切成丝。将盐、花椒、茴香、生姜、辣椒等放入开水中，煮30分钟，除渣，冷却后与萝卜丝一同放入缸内，密封七天即成。食用时可加入少量酱油、醋。

特点：具有麻辣味。若长期存放，需将水分控干密封。

酱油南瓜片

原料：鲜嫩南瓜10000克，盐1000克，酱油100克。

制法：1、将南瓜洗净，去皮，剖开，去瓤和籽。每半只瓜切成3~4条，再切成薄片，放干净缸内，加一半盐拌合压实。

2、南瓜腌12小时，取出瓜片，沥干盐水，倒去缸内盐水，将缸洗净擦干后，倒进腌瓜片，加入剩余的盐和酱油，搅拌均匀，入坛压实，封好坛口，5~7天后即成。食用时撒些白糖和酱油。

特点：味道鲜美。如蒸后食用，清淡爽口。



狭路相逢 苗青/摄

生活百科

糖尿病人少食老抽

糖尿病人要控糖，那么平时的饮食在酱油的选取上，就尽量选择生抽不要选老抽。

老抽在制作的过程中会有焦糖的加入，虽然量不是很多，但是对于比较严重的糖尿病患者来说，糖的控制量是非常苛刻的。所以，为了不让病情急速恶化，糖尿病人记得选生抽不选老抽。

学车糗事一箩筐

□闫养民

从当初的战战兢兢上路，到如今得心应手地手握方向盘，期间有许多让人哭笑不得的学车糗事，且听我一道来。

报名上驾校，一上车，我紧张得左右不分，被教练挖苦。回家给老婆诉说，老婆建议我再上车左手拿苹果右手拿馒头，肯定就能分清了。我听了说：“那不行，那样我还得再长一只手！”老婆纳闷了：“为什么呀？”我傻乎乎地回答：“我还得再有一只手握住方向盘啊。”

教练陪同上路实习那天，我小心翼翼地驾着车一路前行，忽然发现有辆拉砖的拖拉机迎面开来。我想着一定要躲开，千万不能撞上了！我本来想对教练说，前边来车了，咱们停不停？结果心一急，我说成了：“教练，前面有车，咱们撞不撞？”呵呵，教练听了狠狠地瞪了我一眼，说了句：“要撞你自己下车去撞！”

科目三考试很难。我前面那个平时学车技术没我的考试通过了，我赶紧上前请教他有什么经验，他说得给考官

说好话，比如他就给考官说了：“考官大人，你长得模样很像我老爸。”结果考官听了，笑呵呵地就给他填了个合格。

我听完就赶上了车。看自己操作有点小失误，考官瞪眼看我，我想起前面那位同学的话，也想对考官说，结果一紧张说成了：“考官大人，我长得很像你老爸。”乖乖，考官当下气得脸色铁青，立马就在我的单子上画了个大叉。

考下驾照后，我迫不及待地买了辆新车，每天上下班开着不亦乐乎。单位私家车多了，停车位很是紧张。要是去迟了，爱车就得停在大门外的马路边。有天我去得稍晚，眼看只剩下一堆铁架子旁有个停车位，我开过去倒入走人。结果等下班开车时车子不动，我下车仔细一看傻眼了，原来一个后车轮卡在铁架子里了。

没办法，只好去街上请来个电焊的，让人家用电锯把铁架子锯开，我的爱车才算脱离了束缚。从那后我在单位出名了：“你看，那位就是用电锯取车的家伙！”

广播比电视更练脑

收听广播时，大脑中主管创造性的“脑前叶”部位会非常活跃。这是因为广播与智能手机、电视不同，只有听觉的信息，为了捕捉这个信息，整个大脑会积极运动起来。相反，如果每天只盯着电视，大脑机能容易下降。

小步紧走效果更佳

小步紧走相对于大步前进运动效果会更好。小步走，落地加速度小，对膝关节的冲击力小，对于膝关节有病的人来说会更安全。小步快速步行还可令腰背肌、腹肌、臀大肌等都得到最大程度调动。

控制体重可延缓痴呆

美国研究老年疾病的专家警告，人到50岁后如果不注意控制体重，可能加速阿尔茨海默氏症的发生。研究发现，每个身高体重指数增加的单位都与大脑中出现更多神经元纤维缠结相关，神经元纤维缠结是阿尔茨海默氏症的重要特征之一。

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15248期中奖号码：2+5+1

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选3	/	1040	70
组选3	/	346	0
组选6	/	173	238

排列三本省投注总额：350526元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第15248期中奖号码：2+5+1+3+9

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数(注)	每注奖金(元)
直选	29	/	100000

排列五全国投注总额：8110800元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2015248期中奖号码：03-04-05-09-15

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	46	15	4610
二等奖	4775	957	10

六省市投注总额：618928元，安徽投注总额：122358元
奖池奖金：740915元

中国福利彩票3D玩法
第2015248期中奖号码：9-9-5

奖级	全国中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
单选	5410	162	1040
组选三	7284	198	346
组选六	0	0	173

全国投注总额：37514914元，安徽投注总额：900340元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第2015106期中奖号码：基本号码4-5-1-4-8-2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	0	0	10000
四等奖	50	10	500
五等奖	1041	78	50
六等奖	22253	1945	5

六省市投注总额：904048元，安徽投注总额：77636元
奖池奖金：57670192元

全国联网电脑体彩“超级大乐透”
第15106期中奖号码：02+11+13+22+30 02+03

奖等	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	3	1000000	/
一等奖	(追加)0	0	/
二等奖	77	109179	/
二等奖	(追加)18	65507	/
三等奖	533	5989	/
三等奖	(追加)149	3593	/
四等奖	24942	200	/
四等奖	(追加)8048	100	/
五等奖	473645	10	/
五等奖	(追加)161395	5	/
六等奖	4503782	5	/

全国投注总额：17777720元，下期奖池：1430870722.89元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2015248期中奖号码：08-12-13-21-24

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	17	100	1700
三等奖	398	10	3980

本期投注总额：20768元，奖池奖金：12600元