

措身失理，亡之于微，积微成损，积疾成衰。

——《养生论》

# 别让生活中有太多的摆设

□ 李职贤

朋友老刘做生意发了财，决定改善一下居住质量，买了一幢四层的拥有十几个房间的大户型别墅。房子多，空间大，对老刘一家三口来说，显得有些空旷，老刘决心房尽其用，——一楼专设桑拿房和KTV房，二楼专设书房、琴房和健身房，三楼专设麻将室、乒乓球室……

刚开始，一家人隔三差五洗桑拿、唱唱歌、到书房看看书、上上网，邀请朋友过来打几圈麻将等等。慢慢地，新鲜感过去了，一家人再没有洗桑拿、唱K或打乒乓球的兴致，每天一家人吃完饭，马

上“分道扬镳”，躲进分布在不同楼层的各自的房间，各忙各的，桑拿设备、高级音响、麻将台、乒乓球台等设施为了名副其实的摆设，甚至，连摆放消遣设施的房子也成了摆设。

同事小敏闲时喜欢弹电子琴、吹吹葫芦丝什么的，纯属自娱自乐。有一次，参加一个著名钢琴演奏家举行的音乐会，回来突然萌生学习钢琴之心，于是花了十几万元买回一台名牌钢琴，可是才学弹了几次，觉得太难学，便搁下不学了。转眼几年时间过去，钢琴一直寂寂

无闻地待在一个角落了。

小敏觉得很对不起钢琴，后来，不得不以极便宜的价格，把钢琴卖给在一所中学教音乐的一个朋友。

那年，我参加一个奇石展，被各种奇形怪状的石头所吸引和震撼，它们有的像馒头，有的像肥皂，有的像一面红旗，不一而足，心动之余，当场耗资不菲，购买了几十块奇石回来，放在后花园，一有空就欣赏一番。

一段时间过去之后，奇石于我的诱惑力便渐渐消减至无，几乎一年半载也难

得到后花园一次。慢慢地，这些奇石被几十厘米高的杂草所“淹没”。后来我感慨地心想，像古玩、奇石之类颇具欣赏价值的东西，假如只是一时的兴趣，假如已经饱过眼福，又何必抱着非拥有不可之心呢？

生活中，总有不少人因为面子之需，或因为一时冲动，购置不少平时很少用或用不着、大而不当或华而不实的東西，三分钟热度过后，东西就成了摆设，造成金钱和资源的浪费，这何尝不是一种罪过呢？

## 生活小窍门

### 买鱼要挑“八分大”

买鱼一般要挑个头“八分大”的。鱼太小，肉质不够鲜嫩而且刺多；鱼太大，肉质粗糙还可能积聚有害物质。“八分大”的鲤鱼和武昌鱼约1斤半、鲫鱼0.5~1斤、草鱼4~5斤。

### 牛奶除锈妙方

将酸腐的牛奶(或在牛奶中加一些醋)用来浸泡银器，冲洗干净后擦干，可去除银器表面的锈斑和污点。给家具抛光时，在深入滋润木材的同时其酸性成分还能去除灰尘和污垢，效果很好。

### 用高压锅炒花生

1.将花生放入高压锅中，再加入少许水，使锅内有一点湿润，然后盖好锅盖，注意不要加安全阀。2.将高压锅放在火上加热，待气孔冒气时将火调小，两手端锅做颠簸动作，使锅内的花生均匀受热。注意每隔两分钟颠簸一次，颠簸3~4次，七八分钟。3.把锅端下，自然冷却10分钟左右。

### 自来水泡茶加片柠檬

用自来水也能泡出颜色清亮的好茶。只需水烧开后，往水中加几片柠檬或1片维生素C，就能使水变成弱酸性，用这样的水泡茶，可保护茶多酚不被氧化，从而得到满意的茶色和抗氧化效果。

## 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。



雀戏枝头 李陶/摄

## 生活感悟

### 在婚姻里说说软话

□ 管洪芬

入夜，表弟打电话来，问老婆珍珍有没有来我这里？我听了蓦地一惊，都这时候了，珍珍怎么可能在我这儿呢？

猜想是不是小两口又吵架了，刚好离表弟家近，便迅速地赶了过去。一到，姨妈便告诉我，两人原本是好好着出门的，可是表弟后来不知怎么喝了点酒，也因为喝了酒，不能开车了，便让拿了驾照的珍珍开。珍珍胆小，虽然驾照已拿到几个月了，可对于开车依然感觉手生的很，于是拒绝。表弟大怒，再三追问，到底开是不开？于是，两人开始大吵，最后，珍珍干脆扭身离开玩起了“失踪”。

姨妈叹着气说，过日子哪有过得像他们这样的，整天吵吵吵，就为那么一点芝麻绿豆的事，值当吗？姨妈的话不由地让我一下子想到了我的父母。说起来，我的父亲也是一个脾气很犟的人，平日里遇有看不入眼的事，便很容易吹胡子瞪眼睛地发脾气。有一次在餐桌上，看着一盘辣炒鸡丁便发了火，说不是医生交待过吗，年纪大的人少吃一些辣的东西，怎么还放辣椒，你个老婆子到底有没有脑筋？在我印象里，母亲其实也是个非常有脾气的人，可就是这样一个她，却在那会儿没有一点点生气的样子，反而笑着对父亲说：好好好，我忘了，老年

痴呆了，行了吧，下次一定会记住的。父亲便一怔，声音顿时低了许多，说：我可没说你老年痴呆……

私下里曾为母亲不平，感慨老爸真是越老脾气越怪。母亲却笑着让我放心，说，我才不怕他发脾气，他要真发脾气，我就说点软话呗，我们俩啊吵不起来的。那时候听着母亲的话，感觉很不可思议，却在这会儿，想着表弟的事，蓦地又想起了母亲的这番“软话理论”。便想，如果当时，两人意见相左时，表弟能选择一种好声好气的态度说话，而不是把自己的主观观点凌驾于珍珍之上，那么，两人又怎么会吵架？而珍珍也是，明知表弟微有酒意，如果能退一步，结果也大抵不会像现在这般糟糕了吧？

想想也是，都说婚姻是一辈子的事，而两个人的相处，自然无法避免磕碰的，如果彼此之间一直针尖对麦芒，恐怕再好的感情也经不起如此“磨砺”吧？那么，与其彼此为一点小事伤了感情，倒不如试着在婚姻里说说软话吧。在婚姻里说软话，看似是一种懦弱受欺的生活方式，但实质上，何尝不是经营幸福生活的一种睿智呢？要知道有时候仅仅是一句“软话”，比起那种直接的相碰相撞，于解决事情而言的，确要强上好多倍呢。

## 生活百科

### 别用太热的水服药

用50℃以上的水服药，部分药品会发生物理或化学反应影响疗效。助消化类药物、维生素类药物、止咳糖浆类药物、含活性菌类药物、清热类中成药等，用热水服用，均会导致药物活性成分丧失，从而影响药效，所以用温开水服药更可靠。

### 带“酥”食品少吃

很多人爱吃榴莲酥、凤梨酥等口感酥香的食物。但这些食品为达到“酥”的口感，通常加入了大量油脂，脂肪含量很高，吃多了会带来冠心病、糖尿病等慢性疾病风险。此外，蛋黄派等食品也可能存在上述问题，建议大家都要少吃。

### 蛀牙可以不用补

悉尼大学的一项研究发现，当出现蛀牙时，只要勤刷牙并配合健康饮食，以及定时在蛀牙处使用保护剂，就可将补牙的需要降至一半。

### 冬季适量喝点梨汁

①梨汁味甘酸而平，可润肺清燥、止咳化痰；②梨汁富含膳食纤维，是肠胃清洁工；③梨汁含有较多糖类和维生素，可保护肝脏；④梨汁具有降低血压、养阴清热的功效，高血压、心脏病患者可多喝；⑤梨汁能促进食欲，帮助消化；⑥吸烟者喝梨汁，可减轻香烟有害物质对咽喉、呼吸道的刺激。

### 西红柿能壮骨

沙特阿拉伯阿卜杜勒阿齐兹国王大学临床生化科学家发现：存在于西红柿等红色果蔬中的番茄红素，能够降低绝经后女性患上骨质疏松症的风险。

### 果导片不能长期吃

为快速缓解排便困难，不少便秘患者喜欢服用果导片(酚酞片)、芦荟等。虽然能迅速缓解排便困难症状，但长期下来，会扰乱身体机能，所以除非是发生急性便秘，否则不要服用。

## 彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告  
第15346期中奖号码:701

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	6182	1040	/
组选3	0	346	0
组选6	8314	173	/

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告  
第15346期中奖号码:70195

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数(注)	每注奖金(元)
直选	42	/	100000

全国投注总额8471202元。

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2015346期  
中奖号码:01,04,06,07,10

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	51	10	4062
二等奖	4319	766	10

六省市投注总额:597576元,安徽投注总额:116336元

中国福利彩票3D玩法  
第2015346期中奖号码:229

奖级	全国中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
单选	24335	439	1040
组选三	20538	510	346
组选六	0	0	173

全国投注总额:43449782元,安徽投注总额:1099050元

中国福利彩票“东方6+1”玩法  
第2015148期  
中奖号码:基本号码715804生肖码:狗

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	1	0	51724
三等奖	0	0	10000
四等奖	53	10	500
五等奖	1011	103	50
六等奖	22440	2161	5

六省市投注总额:914022元,安徽投注总额:89134元  
奖池奖金:65809197元

全国联网电脑体彩“超级大乐透”  
第15148期  
中奖号码:08,11,27,31,33+08,09

奖等	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	3	8288276	/
一等奖	(追加)3	4972965	/
二等奖	36	207954	/
二等奖	(追加)9	124772	/
三等奖	587	4829	/
三等奖	(追加)177	2897	/
四等奖	30593	200	/
四等奖	(追加)10040	100	/
五等奖	616382	10	/
五等奖	(追加)194966	5	/
六等奖	5893747	5	/

全国投注总额186856040元 下期奖池:2090620190.74元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告  
第2015346期  
中奖号码:03,04,08,12,21

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	19	100	1900
三等奖	454	10	4540

本期投注总额:16384元,奖池奖金:5794元