

凡有喜嗜之物，不可纵口，当念病从口入，惕然自省。——《养生四要》

为人生打个补丁

□王国梁

妻子的一件漂亮的白色上衣，胸前不小心被烧了一个小洞。我替妻子心疼，她却说：“不要紧，我去修补衣服的小店补一下。”几天后，妻子把衣服拿回来，我看到被烧掉的那里补上了一朵红色的玫瑰花。有这朵红花的映衬，衣服好像比原来还漂亮了。没想到，为衣服打了一个美丽的补丁，反而会有一种青出于蓝而胜于蓝的效果。

我想，人生也是如此。人非圣贤，孰能无过。人生路上，有时会走错几步。有些错误，会成为人生的一处败笔，不堪回首，让人羞愧难当。如果勇于面对，为

人生的漏洞打一个美丽的补丁，说不定会让人生境界得到升华。

我认识一个人，他年轻时散漫浪漫，大错不犯，小错不断，打架，偷家里的钱，坑骗朋友，还和一个高中女生谈恋爱，最后抛弃了人家，几乎可以说是劣迹斑斑。人人都知道，他是典型的浪子，都说“江山易改、本性难移”，他这辈子输定了。

他的父亲整天摇头叹气，在别人的提醒下，打算让他去当兵。他父亲费了很大的周折，四处奔波求人，可谓用心良苦。最后，终于让他当上了兵。他却懊恼地说，他的人生已经千疮百孔了，对自

己没信心。父亲劝他，你这么年轻，人生的路还很长，不能丧失信心。父亲为了他的事，白发都生出来不少了。他看到父亲期待的眼神，冲父亲点点头。他当兵走的那天，向父亲发誓，一定要混出个人样来。

让人没有想到的是，仅仅两年，严格的部队生活竟让他脱胎换骨了。他在部队勤勉守纪，改掉了一身的坏毛病，而且还变得非常爱学习了。他爱上了读书，业余时间学习写作，已经在刊物上发表了一些文学作品。并且他信心百倍，正准备考军校呢。部队的领导和战友对他

评价都很高，说起他以前的那些事，大家都不相信他从前会是那样的。

我看过他的文章，他经常翻捡自己过去的经历，说那是一种疗伤。那些经历，就像一根根刺，刺痛了心灵，留下了痛悔。审视自己，把错误重新修补。因为错过，所以要用加倍的努力才能弥补。把自己所有的缺点用针挑破，即使疼痛，也毫不留情。然后，补上最美丽的补丁，为自己赢得了更加多彩的人生。

生活漫长，人难免有糊涂犯错的时候。只要肯为错误打一个美丽的补丁，人生依然可以很精彩。

生活小知识

羽绒服清洗护理

羽绒是迄今用于保暖的最好天然材料，保暖能力是其他人造材料的三倍。那么，清洁护理羽绒服时有什么需要注意的呢？

- 1、羽绒服不宜久泡，以免引起羽绒蛋白纤维的分解而产生异味。
- 2、为了避免羽绒服面料上出现皂渍，除适当地掌握洗涤液浓度外，在漂洗了两次后，可在清水中放入两小汤匙食醋，食醋能够中和羽绒服内残存的洗涤剂。必须注意，加食醋的清水必须是温水，这样洗涤剂才能充分溶解在水中。
- 3、如果洗涤后的羽绒服已有皂渍，可用干净棉花蘸上工业酒精反复擦拭，最后再用热毛巾擦一擦。过度频繁的洗涤会损坏羽绒服的保暖介质，因此在保持清洁的前提下请尽量减少洗涤次数。
- 4、日常存放请尽量选择干燥、阴凉的环境，并且确定羽绒服是清洁的。压缩袋只能作为临时之用，不可长期存放。如果长期不使用，建议过一段时间整理一次羽绒服，使它完全舒展并风干。
- 6、如果在接缝处有羽绒意外钻出，请勿硬扯羽绒，否则会损坏面料防绒性。正确的做法是在反方向隔着面料抓住羽绒，将羽绒拉回面料里侧部分。
- 7、羽绒服上若不慎破了小洞，找与羽绒服颜色相同的指甲油或无色指甲油轻轻涂上一层，洞口就会被封住。
- 8、一岁以内的婴幼儿忌穿羽绒服。因为羽绒服做工即使再好还是会有小绒毛透出来，对宝宝的皮肤和呼吸道都会产生一定程度的影响。(谢洪伟)



冬寂 粤梅/摄

沉甸甸的年货

□柳香芹

春节前夕，又一次收到父亲寄来的一大包年货。面对琳琅满目的年货，我不禁潸然泪下，感激不已！

自从母亲去世后，年近古稀的父亲，独自一人生活在山西老家。过年团聚，成为他的奢望。腊月小年一过，他会不辞辛劳地去集市，精挑细选各式各样的年货，盼着儿女们回来享用；他会把一年珍藏的“山货”拿出来，慢慢地炖，细细地熬，等着儿女们回来品尝。母亲在世时，他从不过问的活，如今却要他来独揽。

过年是他最开心的时刻，只有这时，他的心里话，才得以和儿女们诉说；只有这时，他的步伐，才显得轻松，脸上笑开了花。团圆桌上，少了谁，他都会感到美中不足！

我们姐弟三人，约定俗成，雷打不动，风雨无阻，每年都回家过年，让孤独的老父亲得到些许的安慰。但组建家庭后，孩子多，事务忙，压力大，出行多有不便。我

无奈地“违规”，弟妹们也表示理解。这样一来，可就苦了父亲。他既要忍受不能团聚的痛苦，更要想方设法地把父爱传递给我。

每年年底，我都会收到满载父爱、沉甸甸的年货包裹。北山的野味，沾满父亲的汗水；自制的山楂糕，印有父亲的笑容；花生瓜子仁里，遍布父亲的指纹；张张压岁钱，寄托父亲的祝福……殷殷父爱，让我自愧不如，无以为报。父亲说过，他不需要钱物，只在乎精神！

记得去年，我挖空心思，给他送了一份特殊礼物——把我珍藏多年的、父母年轻时的老照片，拼接成一张“结婚照”，配以文字，发表在京城的一家知名报纸上。弥补了父母相爱一生，却没有结婚照的遗憾，也让不计其数的读者，见证了父母坚贞的爱情。收到报纸后，父亲老泪纵横，心满意足！

父亲的年货，让我备感温暖。手捧父亲沉甸甸的年货，我的心仿佛回到了父亲身旁，陪他一起过年。

生活百科

预防胃溃疡喝红茶

印度生物化学研究所的科学家发现，喝红茶不仅能提升免疫力，还能预防和减轻喝酒所引起的胃溃疡。红茶中的含水化合物能调节胃溃疡形成和愈合过程中起到重要作用的蛋白质。

办公族勾腿益健康

久坐办公室的人常常会感觉双腿麻木不适，如果因为工作条件所限不能站起来走走，可坐着勾腿、按摩腿部，有助于促进腿部血液循环，预防血栓形成，舒缓腿部的酸麻不适。

一顿饭最好吃20分钟

吃饭时玩手机会使人变胖？不正确的饮食方式确实会使人发胖。建议一顿饭最好控制在20分钟左右吃完，要细嚼慢咽，此外最好戒掉电视、书、手机等“吃饭伴侣”，专心吃饭；其次吃饭时如有轻柔音乐当背景，人会吃得更香。

早搏治疗有新方法

早搏是最常见的心血管病表现，目前有一项根治室性早搏心律失常的新技术——球囊电极三维标测+射频消融。球囊电极三维电生理标测技术使频发室性早搏射频消融的成功率达90%~95%。手术时间短、病人痛苦少，可有效改善病人的生活、工作与学习质量。

擤鼻涕太用力小心伤眼

英国一名患有眼眶气肿的女子近日因擤鼻涕太用力，导致眼睛肿胀。正常情况下，鼻腔内的软组织会将气体包裹住，一旦眼眶内侧壁受伤或做过鼻部手术，局部软组织会有缺损，此时用力擤鼻涕，气体会循着缺损进入眼球周围的皮下组织，造成眼睛肿胀。因此，眼睛若受过外伤或做过鼻部手术，擤鼻涕和冲洗鼻腔时不能太用力。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣，有含饴弄孙的快感，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16023期中奖号码:041			
奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	84
组选3	/	346	0
组选6	/	173	104
本省投注总额428796元			
全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告 第16023期中奖号码:04156			
奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	3	/	100000
全国投注总额9061644元			

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016023期中奖号码:02、06、08、10、11			
奖等	六省市中奖注数(注)	全国中奖注数(注)	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	108	16	1717
二等奖	4817	835	10
六省市投注总额:554394元,安徽投注总额:106378元 奖池奖金:302435元			
中国福利彩票3D玩法 第2016023期中奖号码:729			
奖级	中奖注数	每注金额(元)	各等奖金总额(元)
单选	399	1040	414960
组选三	0	346	0
组选六	1022	173	176806
本期投注总额:1095756元			

中国福利彩票“东方6+1”玩法 第2016010期中奖号码:基本号码435329生肖码鼠			
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	1	0	10000
四等奖	53	5	500
五等奖	1094	78	50
六等奖	24544	2023	5
六省市投注总额:880212元,安徽投注总额:83648元 奖池奖金:68805761元			

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透” 第16010期中奖号码:12、13、15、16、28+02、05			
奖等	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	6	7946166	/
一等奖(追加)	1	4767699	/
二等奖	32	274772	/
二等奖(追加)	11	164863	/
三等奖	514	6960	/
三等奖(追加)	131	4176	/
四等奖	21364	200	/
四等奖(追加)	6749	100	/
五等奖	431596	10	/
五等奖(追加)	135869	5	/
六等奖	4461684	5	/
全国投注总额186070936元 下期奖池:2302754070.63元			

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告 第2016023期中奖号码:07、09、15、23、24			
奖级	中奖注数	每注奖金(元)	各等奖金总额(元)
一等奖	0	0	0
二等奖	7	100	700
三等奖	194	10	1940
本期投注总额:10122元,奖池奖金:2320元			