

男贵寡欲养精,女贵平心养血。
——《广嗣纪要》

别给自己准备太多“后路”

□冷月儿

三个月前,有一个朋友要到外地去工作,临行前请我们一起吃了顿饭。席间,我们频频向他敬酒,预祝他以后的日子里工作开心,前程似锦。谁知这位朋友借着酒意一下子豪气万丈。朋友说,什么工作开心,前程似锦?说到底就一份差事,就是混口饭吃。反正我就是先去看看,不行咱就打道回府,还有个兄弟开着公司,一直喊我过去呢……

这位朋友从来咋咋呼呼的,有时候的话我们也不当真,谁知前几天再见到他,发现他还真的“打道回府”了。看着我的讶异,朋友不以为然,他说,这有什么呀,换份工作还不简单?不吹牛地说,我有好几个去处呢。一问才知道,

朋友初去外地时,以为凭着自己多年的工作经验,加上熟人介绍,好歹能混个一官半职,要不然工作轻松点也行,没料到,依然要从车间里做起。朋友不服气,想想自己出路多的是,哪需要在那受冤枉气,于是不顾熟人劝阻,干脆利落打包行装就回来了,这会儿已经联系好了新地方。

听着朋友的倾诉,原本应该为朋友的洒脱高兴,可莫名的心里总有一些梗梗的不舒畅。无法明说,是不是换了新地方一切就一定顺从心意了呢?如果再不满意,是不是再一次义无反顾地一走了之呢?这像极了是人的一种劣性,很多时候,我们总是习惯在做一件事的

时候,给自己准备足够多的后路,就想着这事不成还可以做那事,这个地儿待不下去了,我还可以重新换个地儿。殊不知,当我们让自己的人生路一次次推倒重来的时候,我们已经失去了太多。

就说我自己,多年前,对什么都是无所谓。不喜欢当前的工作,就吊儿郎当满不在乎地去做,我不怕被辞,就想着老公薪水不错,即便我不工作,他养我也是绰绰有余;我想着不工作,然后回去带小孩做全职妈妈,因为教育孩子本来就是身为父母一辈子的事业,这么伟大的事我不做谁做?这么想着,终于有一天才发现,带孩子好像也不是我的强项,孤寂和无所事事,让我对曾经万

分期盼的生活方式依然不满意,我仍旧在给自己找着后路。

好在连番的摸爬滚打之后,我终于明白,依赖后路习惯了,人势必就容易变得懦弱和不经事。其实人总要有个目标,有份干劲,更要有一份执著,认准了一件事,就应该拼着劲地去干好,不去好高骛远,也不去眼高手低,这山望着那山高,而是选择把每一次机遇都当作是人生中最好的契机,去做最好的拼搏和努力,这样的人生才会因为坚持而变得美好。别给自己准备太多后路,不仅是豪迈的奋斗宣言,也是睿智的自我鞭策,有时候,终究,放手一搏的人生,才是我们期待中最精彩的人生。

生活百科

梨加花椒能治寒咳

生梨上戳5个小孔,孔内各塞花椒1粒。隔水炖熟,冷却后去掉花椒,吃梨喝汁。花椒性味辛、温,可温中散寒、除湿止痛;梨味甘、性凉,生津、润燥、清热、化痰。花椒炖梨,梨的凉性被花椒的热性控制住,而梨润肺止咳的功效则被发挥,适用于风寒咳嗽。

爱吃热饭汤警惕贲门癌

人上了年纪,总喜欢吃一些热饭热食,喝点热热的滋补靓汤,全身都感觉暖暖的。贴心的子女为了满足老人家的口味,也都让老人家“趁热吃、趁热吃”,岂不知,这种生活饮食习惯对老人家的贲门健康大无益处,反而成为贲门(胃上端的入口)癌的隐藏因素。

老人要改变吃烫食烫汤烫水烫茶,改变重口味的这些不良的生活习惯,另外要多吃新鲜的水果、蔬菜,对预防贲门癌非常重要。

多吃咖喱或助防老年痴呆

澳大利亚一项研究显示,爱吃咖喱的人患早老性痴呆风险更低,原因是咖喱中的关键成分姜黄素能分解大脑中淀粉样蛋白积聚。

大脑中淀粉样蛋白大量积聚是老年痴呆发病的最主要原因之一,先前已有研究证明咖喱中的姜黄素能预防这种蛋白的生成。

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。



守望 苗青/摄

生活小窍门

电饭锅盖毛巾省电

使用机械电饭锅时,可在电饭锅上盖一条毛巾(注意不要遮住出气孔),减少热量损失。等到米汤沸腾后,将按键抬起,利用电热盘上的余热将米汤蒸干,再摁下按键,焖15分钟即可食用。此外,功率大的电饭锅比功率小的电饭锅省电,如煮同样多的米饭,700瓦的电饭锅比500瓦的电饭锅更省时省电。

灶具开关不必开足

怎样使用天然气才能既环保又省钱?

首先,应避免烧“空灶”;其次,不管烧菜还是煲汤,盖上锅盖可使热量保持在锅内,饭菜热得更快,缩短做饭时间,从而减少用气量。此外,灶具的开关不必开足,只要炊具下的火焰适度即可。当锅沸腾时应把火焰调小,并盖上盖子,以减少热量散发。在烹饪食品时尽量多用高压锅,此举能大大减少食品中营养成分的损失,且节约燃气。最重要的是,一旦发现燃气管道有漏气现象,应立即通知相关人员前来检修。

衣服泡10分钟再机洗

在使用洗衣机洗涤前,先将衣物在洗衣液稀释液或者洗衣粉水里浸泡10~15分钟,让洗涤剂与衣服上的污垢起作用,然后再洗涤。这样,可以使一些比较脏的衣服不需要重复洗涤,耗电相应减少。另外,同等洗涤时间内,不要采用弱档工作。因为这样做会让电动机启动次数多,十分耗电。

皮肤擦伤这样处理

对于很浅、面积较小的伤口,用碘伏或酒精涂抹后,涂上抗菌软膏。如果擦伤面积较大,且伤口有污物,须用生理盐水冲洗。若没有生理盐水,可用清水冲洗,碘伏涂抹后,涂上抗菌软膏。如果肿胀明显、渗血较多,最好及早就医。

生活感悟

幸福是道多选题

□马亚伟

很多年前,一位同事给我介绍男朋友。这位同事以巧舌如簧著称,她眼睛放光地对我说:“人家小伙子看中了你,托我做媒。他家底厚实,家里的钱几辈子都花不清呢!”在她看来,只这一个条件就足以让我欢天喜地同意了。但是那个男人我见过,长得其貌不扬,胖乎乎,矮墩墩,我对他没有一点感觉。

我摇摇头,拒绝了,这位同事不可思议地惊呼:“天啊,你还想找啥样的!”其实,我拒绝的原因很简单,对他没感觉,况且我不觉得钱能给一个人加多少分。他家再有钱,也只能证明他的父母很能干,与他有什么关系呢。我的朋友知道了我的决定,也说:“有钱也不是啥好事,有钱的男人容易变坏。而且十年河东十年河西,他家能保证永远有钱?”这些我还真没想到,那时候只是单纯地由着自己的心意做决定,自己喜欢怎样就怎样,不喜欢的谁也没改变不了。

后来,富有戏剧性的是,我的一个女同学嫁给了他。她结婚后,生活果真发生了翻天覆地的变化。要说命运有时候真像一只能够翻云覆雨的手,她因为婚姻,在短时间内由一个朴实女孩蜕变成一个珠光宝气的女人。渐渐的,她也不再与我们这些“平民百姓”为伍。

而我呢,不久后遇到了现在的老

公,两个人甜甜蜜蜜地谈了一场恋爱,然后就欢欢喜喜出嫁了。我和老公都是农村出来的,而且是工薪阶层,所以日子过得并不是很宽裕。我们贷款买了房子后,还摆过地摊。有一次,我们摆地摊时,偶遇了当初给我介绍对象的那位女同事。她和我聊了几句,偷偷把我拉到一边说:“你说你多傻,当初给你介绍那个有钱的男朋友多好,你还不同意!要是嫁给他,你何苦在这儿受罪呢!”我看到她的嘴撇得像瓢一样,淡淡地笑了笑。

我知道,如果当初我选择了那个人,会少奋斗10年。我那个女同学如今过着养尊处优的日子,她很幸福,有一次我看到她,左边是矮矮胖胖的老公,右边是矮矮胖胖的儿子,她脸上的笑容像花一样。

可是,我不幸福吗?不是的!我也很幸福。我的幸福是别人无法体会的,家里的一切都是我和老公亲手挣来的,里面有我们的汗水,更多的是欢欣。自己亲手打造的幸福,实实在在,让人很有成就感。我和老公摆地摊虽然辛苦,但其中也有太多的快乐,而且一起吃苦的幸福,让我们的感情更加深厚。

幸福是道多选题,不同的人会有不同的选择。只要你是按照自己的心愿选择,选哪个答案都是正确的。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告

第16142期中奖号码:3+4+7

奖项	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	357	1040	/
组选3	0	346	0
组选6	653	173	/

排列三本省投注总额:363236元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告

第16142期中奖号码:3+4+7+7+9

奖项	全国中奖注数	本省中奖注数	每注奖金(元)
直选	24	/	100000

排列五全国投注总额:8115652元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016142期

中奖号码:02-03-11-13-14

奖项	六省中奖注数	安徽中奖注数	每注奖金(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	39	6	5139
二等奖	3398	737	10

六省市投注总额:562146元,安徽投注总额:110214元
奖池奖金:561659元

中国福利彩票3D玩法

第2016142期中奖号码:4-3-5

奖项	中奖注数	每注金额(元)
单选	417	1040
组选三	0	346
组选六	780	173

本期投注总额:998140元,奖池奖金:1010166元

中国福利彩票“东方6+1”玩法

第2016061期中奖号码:6-2-6-0-2-9生肖码:龙

奖项	华东中奖注数	安徽中奖注数	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	74	4	500
五等奖	1130	157	50
六等奖	22320	2160	5

六省市投注总额:792982元,安徽投注总额:74782元
奖池奖金:42990106元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”

第16061期中奖号码:09+15+17+21+23 07+12

奖项	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	3	1000000	/
二等奖	(追加)1	600000	/
三等奖	52	192296	/
四等奖	(追加)23	115377	/
五等奖	514	7717	/
六等奖	(追加)206	4630	/
七等奖	24838	200	/
八等奖	(追加)10983	100	/
九等奖	464627	10	/
十等奖	(追加)212958	5	/
十一等奖	0	0	0

全国投注总额:215033704元,下期奖池:3093759024.23元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告

第2016142期中奖号码:08-16-17-19-25

奖项	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	269	10	2690

本期投注总额:16796元,奖池奖金:12567元