

阴之所生,本在五味,阴之五官,伤在五味。——《素问·阴阳应象大论》

# 中年学会为人生做算术

□ 王国梁

40岁,人到中年,也到了不惑之年,生活呈现出另一种面貌。这时候,应该学会为人生做做算术题。

学会为感情做加法。亲情,加爱情,加友情,等于幸福。人生短暂,名和利都是过眼云烟,最终陪伴我们的是人世间各种最真挚的感情。亲情是我们最温暖的归宿,中年以后,我们承担着上有老下有小的责任,也享受着上有老下有小的幸福。我们要把生活的重心转向家庭,父母老了,孩子还小,我们起着承前启后的作用,孝敬父母,教育孩子,让大家庭充满浓浓的亲情。岁月变迁,很多朋友走着走着就散了,能够留下来继续陪着我们的三两

知己,应该是最知心的,要学会珍惜。

学会为欲望做减法。生活减去欲望,等于轻松。年轻的时候,我们太喜欢享受猎取的乐趣了。我们拼尽了全力去争,争名、争利,争一切看得见的和看不见的利益。欲望仿佛一个巨大的空洞,永远填不满。可是,欲壑难填,让人陷入一个怪圈,永远享受不到满足的快乐。人到中年,经历了人生的起起落落,应该学会把一切物质欲望看淡一些。回归简朴,过平淡的日子。得失成败,荣辱悲欢,只是一种经历。四十不惑,我们应该不困惑、不迷惑,清醒地知道你真正想要的是什么。

学会为快乐做乘法。好心情乘以好身体,等于翻倍的快乐。中年以后,人的精力和健康都在走下坡路。每天保持好心情,有个好身体,就是最快乐的事。年轻的时候,我们受不得半点打击,会因为一点小挫折而沮丧不已,也会因为小心愿没有实现就无比失落。人到中年,要学会不以物喜、不以己悲。平淡一些,不大喜大悲,收获好心情。健康是幸福的保障,要学会储蓄健康。我们曾经为了得到自己想要的一切,拼命工作,透支健康,结果却落得满身、满心疲惫。人到中年,是该懂得爱惜自己的身体了。生活中加强锻炼,干工作适可而止,学习一些

保健知识,都将是我们要做的事。

要学会为烦恼做除法。遗忘意味着零,做被除数,烦恼是除数,不管遇到多少烦恼,学会遗忘,烦恼就是零。我们曾为同事之间的小摩擦耿耿于怀,曾为一次没评上职称而郁闷很久,烦恼就像影子一样,赶都赶不走。记得一位长寿老人谈过他的长寿经,他说人要学会选择性记忆,牢牢地记住快乐的回忆,而不愉快的事彻底遗忘。快乐也是一天,烦恼也是一天。学会用遗忘为烦恼做除法,你将收获快乐人生。

人到中年,为自己的人生做几道算术题,然后,以一种全新的姿态去面对人生。

## 生活百科

### 夏天最伤身五件事

①颈椎怕吹:颈椎对着空调吹,周围软组织会产生病变。②喝水怕快:喝水太快易出现胸闷、气短等症状。③眼睛怕晒:眼睛不注意防晒易引发各类眼疾。④晨练怕早:夏季早晨空气污染物多,对健康不利。⑤肠胃怕凉:吃太凉的东西,易引发肠道疾病。

### 甜食易致关节肿

骨性关节炎的朋友,饮食上要注意,少吃甜食,均衡饮食。过多摄入甜食会增加膝关节滑膜炎的发作频率,因为过高的糖会刺激滑膜引发炎症。特别是长期的饮食偏好会有影响。

### 罗汉果含抗癌成分

罗汉果,不但有清咽润肺之效,还有可能成为抗癌药物。北京农学院教授的一项研究证实,罗汉果中的部分三萜化合物对癌细胞有杀伤力,并具有阻滞细胞周期、抑制肿瘤细胞转移等功效。

### 坐久了,起身扳扳腿

坐久了,常常感到双腿酸麻、僵硬。建议此时不妨扳扳腿,帮助拉伸腿部肌肉,促进血液循环。双脚站立,打开与肩同宽,左脚着地,右腿抬起向后弯曲;右手扶住右脚脚尖,将其扳向臀部,坚持10秒钟,左右腿交替进行。

### 常喝薄荷茶改善记忆力

英国心理学会诺丁汉年会上宣布的一项新研究发现,常喝薄荷茶可改善记忆力。薄荷茶还能提神醒脑,有助改善消化不良,缓解咳嗽和咽喉痛等感冒症状。

## 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。



快乐家庭 李陶摄

## 家有儿女

### 陪儿子一起冲刺高考

□ 钟芳

儿子是今年高考大军中的一员。在儿子的备考进入了最后冲刺阶段,为了引导儿子顺利度过这人生的关键期,以健康的身体、愉快的心情参加高考,我特向单位请了年假,专门在家做好高考前的“后勤部长”。

每天早上6点钟,我就起床开始了一天的忙碌。一日之计在于晨,早餐最佳搭配关键是营养丰富、热量充足。儿子平时爱吃的早餐是馄饨鸡蛋粉丝,把锅内水烧开,打入鸡蛋,鸡蛋凝固成型后,下馄饨入锅,馄饨漂浮后,加进葱花、香菜等调味后,一碗美味可口营养全面的粉丝出炉了。望着忍不住举筷大口吃起的儿子,我开心极了。去上学时,我还给他带上一块巧克力或两块饼干和一瓶酸奶,在上午10点钟下课时吃,补充体力。

除了强壮的身体,保持一个乐观的心态也是必需的。平安、平和、平静是迎战高考的最佳状态。我上网浏览,发现温馨的生活环境能融化孩子心中的抑郁、苦闷、焦虑,有助于孩子调整心态。为了给儿子每天一个好心情,我从花市搬回几盆花草,装扮客厅和阳台。处在这种花香弥漫的环境,儿

子的心情就变得更加愉悦开朗了。

儿子放学后,我和老公常陪儿子聊聊天,谈谈心。晚饭后,一家三口一起去外面散散步,打打羽毛球,相互沟通,但话题中却很少提及考试和学习。

有一次,儿子模拟考试没考好,回家后脸色一直不好。晚饭时我故意和他找话说,还特地讲了一个笑话。儿子笑过之后,深呼吸了一下,笑着对我和老公说:“爸爸妈妈,这月模拟考试没考好,如果我高考也像这次月考一样发挥失常,连二本都考不上,那怎么办啊?我会觉得特别对不起你们的。”

我故作轻松地说,只要尽心尽力,就无怨无悔。现在你只要放下“怕考砸”的心理包袱,以以前的水平正常发挥,就一定能够考出理想的成绩来。退一步再说,就是高考没考好也没关系,你仍是爸妈的骄傲与自豪。爸妈期望你的不仅仅是考上大学,爸妈更期望你平平安安、快快乐乐。

儿子终于被我们开导了,他很开心地笑了,笑得灿烂阳光。第二天放学回家后,儿子自信地对我 and 老公说,“高考并不可怕,用平常心对待,我有信心面对这次高考。”

## 科技新知

### 可健身的自行车

日本设计师发明了一种“步行车”。它像一台带着轮子的步行机,同时也装有由锂电池供电的电机,可以提供每小时24公里的速度自动前行。当用户需要健身时,可采用步行模式;当上坡时或用户想歇会时,调到自动模式也不耽误行程。

### 会呼吸的衣服

近期,美国麻省理工学院的研究团队设计出一款会呼吸的衣服。它用“纳豆枯草芽孢杆菌”和氨纶制作而成,将其穿在身上,在你出汗的时候,它会像鱼鳞一样一片片打开,特别是出汗较多的地方,汗液会很容易蒸发。

### 在水中使用的插座

近日,深圳市一家公司推出了一款可在水中使用的插座。它采用了由216个精密零部件组成的“林世峰安全结构”,能够彻底分离水电,在850°C下不燃烧,加上硅胶密封系统,一般的水下环境均可以正常使用。它还拥有儿童安全锁结构,非标准插头或金属物单体插入插孔内触发推锁的不正常联动后,推锁会自动锁定。

### 智能桌面种植机

Uni智能桌面种植机可以实现种子、基质和营养液的一体化种植。它采用独家专利植物生长灯,创造了比太阳光更高效的植物转光光源;还可以精确地浇灌植物,每月只需注水一次,植物胶囊会通过吸水绳自己汲取所需要的水分。

## 彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告

第16149期中奖号码:757

奖项	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	33
组选3	/	346	51
组选6	0	173	0

本期全省销售额:348682元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告

第16149期中奖号码:75794

奖项	全国中奖注数	本省中奖注数	每注奖金(元)
直选	9	/	100000

本期全国销售额:8229858

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016149期

中奖号码:05、07、08、10、11

奖项	六省中奖注数(注)	安徽中奖注数	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	152	26	1120
二等奖	6461	1088	10

六省市投注总额:550476元,安徽投注总额:100062元

奖池奖金:824950元

中国福利彩票3D玩法

第2016149期中奖号码:753

奖项	中奖注数	每注金额(元)
单选	298	1040
组选三	0	346
组选六	1381	173

本期投注总额:1059080元,奖池奖金:538903元

中国福利彩票“东方6+1”玩法

第2016064期

中奖号码:基本号码958428生肖码:马

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	2	1	10000
四等奖	67	8	500
五等奖	1009	103	50
六等奖	21596	2184	5

六省市投注总额:811834元,安徽投注总额:74952元

奖池奖金:43572475元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”

第16064期

中奖号码:01、02、10、18、35+05、11

奖项	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	1	1000000	/
一等奖(追加)	0	0	/
二等奖	81	118266	/
二等奖(追加)	43	70959	/
三等奖	491	8063	/
三等奖(追加)	197	4837	/
四等奖	19301	200	/
四等奖(追加)	8168	100	/
五等奖	385057	10	/
五等奖(追加)	163268	5	/
六等奖	3990962	5	/

本期全国销售额:203000672元;下期奖池:3091375735.21元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告

第2016149期

中奖号码:02、14、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	188	10	1880

本期投注总额:11588元,奖池奖金:5952元