

” 血气者人之神,不可不谨养也。  
——《素问玄机原病式》

# 晒成功不如晒努力

□王国梁

朋友圈里的各种晒真的是让人眼花缭乱,大家忙着晒快乐、晒幸福,在别人的点赞中美滋滋地生活着。

有一种晒更是引人关注,会引发大家的集体点赞——晒成功。的确,成功的喜悦让人兴奋得忘乎所以,你恨不得四面八方走一遭奔走相告,有了朋友圈这个便捷的“大晒台”,当然要把自己的欣喜晒出来让大家分享。于是,我们看到了大大小小、五花八门的“晒成功”。

毋庸置疑,我们每个平凡人的小小成功都来之不易,也是值得珍惜的。我想,大家晒成功可以,但别忘了晒努力。相比较来说,晒努力更能让别人获得正

能量;晒努力,也能提醒自己不忘初心,保持奋斗的姿态。看得见的努力,对别人和自己都是一种鼓舞。

冰心的诗中写道:“成功的花儿,人们只惊羡她现时的明艳!然而当初她的芽儿,浸透了奋斗的泪泉,洒遍了牺牲的血雨。”是的,成功背后的泪水和汗水常常被我们忽略,总觉得别人的成功都是因为幸运从天而降。其实,每一次成功都是一次漫长而艰辛的过程。晒成功不如晒努力,我们晒鲜花,更要晒耕耘。

正因如此,有一天我在群里号召大家:“亲们,先别晒成功了,我们一起晒努

力吧!”有人响应,有人提出不同想法:“努力的结果有两个,一个成功,一是失败。成功固然是好事,可如果很努力却失败了,不是证明了自己的无能吗?所以说,只有成功者有资格晒努力,失败者的努力根本就是一种暗伤,只适合偷偷留给自己……”群里短暂沉默之后,很快就有人反驳:“所有的努力都是值得喝彩的!失败者的努力不是无能的标志!我要说,你努力的每一天都是生命中精彩的段落。因为努力,所以无怨无悔,所以无忧无虑!”说的好,其实晒努力也是需要一种勇气的。

晒努力,可以让我们重新认识人生

的意义。有人以是否成功作为衡量人生价值的标准,成功了便实现了人生价值。我认为这是一种狭隘的、功利的认识。成功受很多因素的制约,所谓天时地利人和。我们的机遇和境遇各不相同,一个小细节就有可能影响成功,所以不一定每个人都会成功,而成功者也不一定是最优秀的。而努力,是人人可以达到的,努力的人生是充实和无憾的,努力的人生是精彩和无悔的。我要说,人生的意义不在于成功,而在于努力。

晒成功不如晒努力。每个人的努力过程,都是一部精彩生动的传奇。

## 生活百科

### 樱桃补铁不如白菜青椒

很多人都在网上看到樱桃的含铁量非常高,因此大量吃樱桃补铁。但实际上,每百克的樱桃含铁量只有0.4毫克,连苹果都不如,即便是大白菜,含铁量都有0.8毫克/100克。樱桃中也没多少维生素C,其含量通常只有7~9毫克/100克,青椒的含量都高达144毫克/100克。因此,吃价位相对高的樱桃补铁可不划算。

### 香蕉皮煮水降血压

香蕉皮有很多用处。香蕉是滑肠的,有通便的作用;香蕉皮是涩肠的,有止泻的作用。

香蕉皮可以煮水喝,有降血压的作用,对肝阳上亢型的高血压有效果。

香蕉皮煮水还可以用来洗澡。经常感觉皮肤发热、干痒,一抓就红的人,每天用香蕉皮水泡澡,就会舒服一些。

### 莫因污染放弃步行骑车

城市空气污染严重,还可以步行骑自行车吗?

一个国际团队在英国《预防医学》期刊网络版发表报告说,通常情况下,即便在空气污染的城市中,适量的步行、骑自行车等户外活动所带来的健康益处仍会大于运动时吸入污染物所带来的害处。在污染比较严重的印度德里,当地人只要每周骑自行车不超过5小时,污染带来的健康风险就不会大于相关健康益处。

## 征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有舍给弄孙的快乐,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。



父爱 苗青/摄

## 父亲的“顺风耳”

□刘希

记忆里,父亲对声音就特别敏感,别人修不好的柴油机,搬到他的小店里,只要发动机器,他从声音就能辨别出故障出在哪里,久而久之,别人很佩服他的神力,给他取名绰号“顺风耳”。

小时候,我和几个小伙伴挤在水塘边看鱼,一不小心,我掉下水了。水塘很深,吓得伙伴们大声地呼叫,父亲在半里路之外的田里抽水,飞奔过来,跳进水里,一下子把我从水塘里捞起来。事后,母亲吓出一身冷汗,父亲却镇定地说:“怕啥,我有顺风耳,我的孩子,怎么可能有事?”语气里,满是自豪与得意。

一天深夜,一个小偷光顾邻居王爷爷家,准备偷走他心爱的母牛,父亲起床后,悄悄地跟着小偷,不仅将王爷爷丢失的母牛找了回来,而且报警后,治安队很快就捣毁了小偷的犯罪窝点,追回了村民们的财产。父亲的顺风耳,从此更加声名远播。

长大后,我漂泊异地他乡,为了梦想四处奔波,回家的日子少得可怜。前不久,父亲七十大寿,我带着老婆和女儿回到老家。父亲很高兴,特别是见到聪明乖巧的女儿琳琳,笑得合不拢嘴。但没过两天,父亲就大声地教训我:“你怎么管孩子的,琳琳一点礼貌也没有,我喊她吃饭,喊了半天,她居然不应我。”

我把这事跟琳琳一说,小家伙马上泪眼婆娑,委屈地说:“我怎么没答应你呢?不信你问妈妈。”我向妻子求证,她也说,琳琳答应了,只是当时她还有几道数学题没做完,想做完再过去。我不信,妻子因此很生我的气,好几天对我爱理不理。

临走,父母有些不舍,要坚持送我们去车站,父亲帮我提着行李走在前面,突然,一辆货车从十字路口冲过来,喇叭声不绝于耳,父亲竟然毫无察觉。幸好,司机反应灵活,紧急刹车,才免了一场车祸。我和妻子吓出一身冷汗,禁不住埋怨他:“怎么这么不小心,别人都按了喇叭了,那么大声你听不见?”

父亲似乎还未从惊吓中醒悟过来,倒是母亲自责地说:“你们别说他了,都怪我,以前上街,他都是我搀扶着的,今天跟你们拉家常,忘了这事,你父亲的耳朵,不好使了,左耳还失聪,根本就听不见!”

我突然有些惊讶,错愕一阵后,惭愧至极,我一直以为,父亲依旧是当年那个令我骄傲的英雄,忘了他也有苍老的时候。父母都老了,连乌鸦都知道反哺,羊羔都懂得跪乳报娘恩,我决定,今年在外面再漂一年就回家,好好让父母享受天伦之乐。

## 家事锦囊

### 按照明需求选色温

普通白炽灯色温大约在2800K,其特点是光线温暖,但不够明亮,比较适合作为卧室床头、壁灯等局部照明的光源;3000K是最接近自然光的色温,光线既温暖又明亮,适用于家中整体照明;3400K是白光,属冷色光,可以让人精神集中,适用于工作、学习的场所,如书房。

### 儿童别穿防蚊服

儿童防蚊服的主要防蚊成分是氯菊酯,又名二氯苯醚酯,是一种低毒级杀虫剂。氯菊酯虽然只是低毒级杀虫剂,但既然能杀蚊虫,自然也会对儿童的健康产生不良影响。所以,家长尽量别给儿童穿防蚊服。

### 木衣柜刮伤涂蜡液

出现衣柜刮伤,如果没有触及衣柜漆膜,可用棉布蘸少许蜡液,涂在刮伤处,等到蜡质变硬后,再涂一层,重复多次可减轻刮痕。如果木质衣柜上漆膜被烫伤留下焦痕,而未烧焦漆膜,可用一小块细纹硬布,包一根筷子,轻轻擦抹灼烧痕迹,然后,涂上一层薄蜡液,焦痕即可消除。衣柜油漆泛黄,可用纱布蘸少许牙膏擦拭,然后擦去牙膏痕迹即可。

### “洞洞鞋”莫久穿

随着夏天来到,“洞洞鞋”又开始大行其道。但足病专家提醒,这种鞋不适合长时间穿着。

美国伊利诺伊州骨骼和关节研究所专家梅甘·莱希说,洞洞鞋“不适合全天穿”,因为它不能完全固定和支撑脚后跟,使得脚趾需要用力抓地,易导致脚趾变形、趾甲异常、鸡眼等问题。美国运动足病医学研究学会的亚历克斯·科尔说,不少找他治疗足部疼痛的患者发病与穿洞洞鞋有关。两名专家都认为,洞洞鞋只适合短时间穿着,一天不能穿8小时以上。

## 彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告

第16163期中奖号码:9+7+0

奖项	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	98	1040	/
组选3	0	346	0
组选6	165	173	/

排列三本省投注总额:347696元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告

第16163期中奖号码:9+7+0+7+1

奖项	全国中奖注数	本省中奖注数	每注奖金(元)
直选	18	/	100000

排列五全国投注总额:8255984元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016163期

中奖号码:05-06-10-13-15

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	83	11	2226
二等奖	3909	793	10

六省市投注总额:534204元,安徽投注总额:93436元

中国福利彩票3D玩法

第2016163期中奖号码:0-3-3

奖项	中奖注数	每注金额(元)
单选	168	1040
组选三	418	346
组选六	0	173

本期投注总额:1005144元,奖池奖金:1295729元

中国福利彩票“东方6+1”玩法

第2016070期

中奖号码:基本号码7-5-6-8-3-2生肖码:鼠

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	0	0	10000
四等奖	84	4	500
五等奖	805	75	50
六等奖	18689	1610	5

六省市投注总额:791530元,安徽投注总额:71902元

奖池奖金:44579262元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”

第16070期

中奖号码:02+09+13+19+23 05+07

奖项	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	2	1000000	/
二等奖	(追加)1	600000	/
三等奖	57	154856	/
四等奖	(追加)23	92913	/
五等奖	850	5235	/
六等奖	(追加)274	3141	/
七等奖	24976	200	/
八等奖	(追加)9284	100	/
九等奖	476809	10	/
十等奖	(追加)184290	5	/
十一等奖	4816921	5	0

全国投注总额:197159296元 下期奖池:3188361100.74元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告

第2016163期

中奖号码:02-09-12-20-24

奖项	中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	0	0	/
二等奖	15	100	/
三等奖	234	10	/

本期投注总额:14642元,奖池奖金:8971元