

禁无出涕,令涩渍;禁无大喜,神越出。

别让等待成为遗憾

□朱凌

“如果我能再在父亲在的时候,对他好一些,经常回去看望他,该有多好。可是一切都回不到从前,我真后悔,当初光顾着挣钱,没能好好地孝顺他。对于这事,已经成了我一辈子的遗憾。”这是好友前些天与我聊天时提到的事情,她的父亲在几个月前因病离世了,直到那时,她才知道自己亏欠了父亲有多少。从未陪父亲外出旅游一次,从未给父亲过一次生日,从未曾与父亲好好地坐在一起聊一次天。

有这种遗憾的,我想不止是她,多数的人都会有这样的经历。以为人生漫

长,许多事情都可以再看看,再等等,再去行动。可是他们并不知道,有些事情是不能等你。许多机会稍纵即逝,你若是在观望边等待,最终只能让自己陷入到这种遗憾之中。

如果上天能够再给我一次机会,我一定会在第一时间告诉他我爱他。这样的话相信多数的人,无论是在电视剧里还是现实生活中都听到过。可是就因为没能及时去表白,原本属于自己的感情,也被自己给错过了。

当事人会说,等时机成熟了,我就向他表白。可什么时候才算是时机成熟了呢?

还记得年少的时候,一个男孩对我似乎有意,每天下班后,我总是能够碰到他。每一次他都会对我说是偶遇,多年后我才知道,他是故意在等我,只是想向我表白。可那时,由于另外一个男孩和我走得很近,以至于他一直都没能找到机会对我说。

许多年过去了,他问我,如果当年向我表白,我会不会与他在一起?其实当时我对他印象还很不错,只是碍于女孩子的面子,我也在有意地躲避着。如若不是他对我说起当年的往事,我还以为他对我并无意。然而有意又怎样?我们最终没能走到一起,他只想等时机成熟

向我表白,可我却以为他对我根本无意,与他这一错过,便是一辈子。

人生是条单行道,所经历的一切,都只有这一次,凡事不可能重来。你若想来日方长,等待又何妨,那你就大错特错了,幸福与快乐是等不来的,它是需要你努力去争取的。对于亲人也是一样,你以为等你拥有了物质基础,就可以去对父母尽孝了,可到了那时,说不定就像好友那样,成为了终生的遗憾。

别让等待成为了你的遗憾,别让等待耗去了你的激情,因为等到最后,你所拥有的只有遗憾。

生活百科

晨起转腰可通便

生活中,不少人深受便秘困扰。晨练花上几分钟时间转转腰,能起到改善便秘的作用。两足分立略比肩宽,两膝微屈,上身保持正直,两手叉腰,目视前方,肩膀放松,呼吸自然,开始转腰。以小腹部的转动为主,以肚脐为轴心,按顺时针和逆时针方向平转。每天早晨正反方向各转三五十圈即可。

举臂疼痛刮肩井

适度活动肩周有助于肩周炎的康复。在肩井穴和肩上部涂抹刮痧油或橄榄油,将刮痧板倾斜45度角,从内向外刮拭到肩下部,然后分别从肩上部、肩前部和肩后部向三角肌的根部刮拭。

拉链卡住滴洗发水

洗发水除了洗头发之外,还有其他神奇功效。如果衣服上的拉链突然卡住了,在卡住的地方滴一滴洗发水,保证拉锁顺滑如新。清洗梳子是件不容易的事,可试着在热水里倒上几滴洗发水,把梳子丢进去泡几分钟,再用清水一冲,就可以轻松搞定。要是正巧没有剃须膏,弄点洗发水加水摇一摇,泡沫就出来了,这泡沫比肥皂的多,还像肥皂那么干。

夏季五类药需防潮

夏季五类药品需防潮:①冲剂及颗粒剂类:如果是泡腾颗粒更应避免受潮;②散剂:散剂表面积比一般药物的大,吸湿性较强;③泡腾片剂;④中药材:大部分中药材都没特制包装,易发生霉变、虫蛀等导致变质;⑤阿司匹林:在潮湿环境下会分解。

消化不良病根或在牙齿

家住广州市天河区龙口东路的刘女士今年56岁,最近半年来一直胃痛、胀气、消化不良,但检查了几次,都显示胃部没有什么问题,辗转发现是牙齿惹的祸。她有一颗牙齿脱落没护理好导致口腔炎症,使得食物未被充分嚼碎就进入胃肠,引发胃肠功能紊乱。如果胃病久治不愈,建议检查下牙齿。



草原雄风 粤梅/摄

生活感悟

让心保留一份期待

□管洪芬

晚上打开朋友圈,看到有个要好的朋友发了一条团购信息,说她参加了4.9元购一个泰国进口榴莲的拼团活动,因为人数还没凑够,所以发信息希望有朋友也支持进来。看到这里,我忍不住立马跟了一个帖,表明这种团购我早先参加过几次,但是可惜一次也没有成功过。

跟了帖,转身便去忙别的什么了,再看到手机,发现朋友给我回复了,她说她是第一次团购,没有经验。我告诉她,曾经好几次,我也应朋友之邀参加了此类团购活动,只是即便等人数凑够提醒拼团成功结果也难圆满。因为关于这种团购,最后都有个抽奖环节,组团成功易,抽奖中奖难,熬到最后,一般都是竹篮打水空欢喜。

朋友听着我的话,心情一下子变到不好,先是连连慨叹早知道就不拼了,然后又问我已经支付的钱会不会退回,最后竟一下子默默没了回声。看着蓦然静寂下来的对话框,一瞬间,我倒不由自主起来。朋友第一次团购,面对特惠活动,该是抱着怎样的一种惊喜去尝试?她一定万分愉悦,也对结果格外充满期待,可能在她的脑海里,下单之时已经无数次想过,她喜爱的水果在不久之后隔着千山万水向她盛情而来。可我呢,我的一席言论,无异于是对她的当头棒喝,可能用心是善意的,却无形中毁灭掉了什

么。事实上,其实身边多有团购成功的例子,也许不过是我不够幸运,也许这一次会偏巧成功了呢,像我这样武断下定论实不应该。

不由想起自己,也曾对很多事抱有过强烈的期待。记得有一年,因为对一篇文章深有共鸣,知道此文章的作者非常有名,也非常忙,哪怕我给他写了信,他也不一定看到,但无法抑制的一颗心啊,终究迫得我还是要给他洋洋洒洒写了好多的字。千方百计寻到地址,然后把信寄出去。在随后的多天里,我虽一直安慰自己,写了就好,何必期待回信,更何况那地址对不对,我都无法确定,但心里还是满满的充满期待,渴望着某一天,邮递员踩着自行车从我家门前经过,然后喊我的名字,告诉我有我的一封信……

可能很多人会说我,这样无异于痴心妄想,但一定也有人看到这里猜到了结局,是的,我居然真的收到了那名作者的回信,虽然简短,却让我兴奋和感动。便想,如果我从开始就对结果不抱希望,那么根本就不会去写信,自然到了最后,也就不会收获到那种别人没有的惊喜。

世事原本就没有一眼看到底的结局,而如果让心保留一些期待,能给生活增添一些颜色,能让生命就此鲜活起来,能让我们因为期待而感觉美好,那又为什么不一呢?

家事锦囊

煮丸子应冷水下锅

煮丸子要用冷水,这样才能保证丸子受热均匀。若用开水,不但会使丸子因受热不同而造成老嫩不一,还使其容易被开水冲散。

西瓜切块吃更科学

许多人喜欢切开半个西瓜用勺子挖着吃,专家提醒这种吃法并不好。吃不完的西瓜不易保存,被勺子挖过剩下的瓜瓤沾了唾液,更容易变质。西瓜含糖量很多,吃多了容易转化为脂肪,抱着半个西瓜用勺挖着吃,不知不觉就会吃过量。

桑叶应该这么吃

桑叶可以裹点面粉炸着吃,尽管清香、味美,但其含的油脂不少,别贪嘴多吃。桑叶还可以凉拌。采摘鲜嫩的桑叶,在开水里焯一下,再用冷水过一遍,切丝后加入一些盐、蒜泥、香油。桑叶还能和肉末或肉丁掺在一起做馅,用来包饺子、馄饨、包子等。桑叶还可以用来做桑叶面、桑叶饼等。

高果糖水果冷藏后更甜

果糖的甜度与温度有很大关系,40℃以下时,温度越低果糖甜度越高,最高可达蔗糖的1.73倍。含果糖较多的水果冷藏后更甜,如苹果、梨、西瓜等,西瓜由于水分大,所以甜度受影响更大。含蔗糖较多的水果,如柑橘、桃、李、杏等,冷藏后效果不会太明显。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有舍给弄孙的快慰,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。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告

第16191期中奖号码:2+0+8

奖项	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	58	1040	/
组选3	0	346	0
组选6	118	173	/

排列三本省投注总额:332464元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告

第16191期中奖号码:2+0+8+4+7

奖项	全国中奖注数	本省中奖注数	每注奖金(元)
直选	56	/	100000

排列五全国投注总额:8056172元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016191期

中奖号码:02-03-07-10-11

奖项	六省中注数(注)	安徽中注数	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	48	17	3610
二等奖	2863	587	10

六省市投注总额:484522元,安徽投注总额:92774元
奖池奖金:250361元

中国福利彩票3D玩法

第2016191期中奖号码:3-0-8

奖项	中注注数	每注金额(元)
单选	408	1040
组选三	0	346
组选六	360	173

本期投注总额:1010792元,奖池奖金:1987116元

中国福利彩票“东方6+1”玩法

第2016082期

奖项	华东中注数	安徽中注数	每注金额(元)
一等奖	0	0	0
二等奖	0	0	0
三等奖	3	0	10000
四等奖	52	5	500
五等奖	954	97	50
六等奖	20192	1741	5

六省市投注总额:776910元,安徽投注总额:72088元
奖池奖金:46736670元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”

第16082期

奖项	全国中注注数	每注奖金(元)	本省中注注数
一等奖	6	7670901	/
二等奖	(追加)1	4602540	/
三等奖	76	102289	/
四等奖	(追加)30	61373	/
五等奖	806	3867	/
六等奖	(追加)268	2320	/
七等奖	33069	200	/
八等奖	(追加)12847	100	/
九等奖	549051	10	/
十等奖	(追加)208774	5	/
十一等奖	5043903	5	0

全国投注总额:189939641元 下期奖池:3354316977.49元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告

第2016191期

奖项	中注注数	每注奖金(元)	本省中注注数
一等奖	0	0	/
二等奖	5	100	/
三等奖	188	10	/

本期投注总额:12666元,奖池奖金:8049元