

追梦人生 快乐充实

■ 王纯

李白诗中写道：“俱怀逸兴壮思飞，欲上青天揽明月。”谁不曾有过青天揽明月的梦想？年轻的时候，我们个个豪情万丈，整个世界都盛不下心中激荡的壮志。于是，我们把视线投递到天空，在某一个夜晚，忽然萌生了去摘月亮的想法。

那时候，我们真的以为月亮伸手可摘。你瞧，它就那么弯弯地挂在树梢，只要我们爬上那棵大树，摘到它如同探囊取物。有时，它会朝着地平线的方向落下去，我们只需走到路的尽头，就能与它如期而遇。年轻的时候，我们没有太空和宇宙的概念，以为世界再辽阔，宇宙再深邃，也不过是在自己的眼底。只要我们能看到的地方，就一定能够抵达；只要我们能看到的，就一定能够得到。

梦想之所以那么迷人，就是因为它看上去从来不是那么遥不可及，就像天空中的月亮一样，但从视觉上看，我们与它不过一步之遥。我们心甘情愿被梦想迷惑，为了一弯近在眼前，实则远在天边的月亮，我们

始终都不曾放弃努力，用几十年的时间，朝着一个方向奔跑，比逐日的夸父还执着无畏。

是谁说的？梦想很丰满，现实很骨感。我想说的是，正是有了这个丰满的梦想，生活才变得充满了光亮，人生也因此多姿多彩起来。梦想很丰满，现实才有了质感。

的确，梦想那么近，其实又那么远，好似捉摸不定。我们看上去一步之遥的距离，可能穷尽一生都走不到头，永远与梦想隔着一条浅浅之河的距离，可望不可即。

记得学生时代，我们班有个写诗的同学，大家都叫他“徐诗人”，他很享受这个称呼。他几乎整天处在癫狂的状态，动不动就开始豪情万丈地抒情。他的诗写了一首又一首，灵感像火花一样迸发而出。他曾挥着手臂对大家说：“给我十年的时间，我要成为这个世界上最伟大的诗人！”书生意气，挥斥方遒，青春本身就是一首激情澎湃的诗。

十年过去了，徐诗人在一所乡村小学教书，他写

的诗偶尔发表。又一个十年过去了，徐诗人依旧在乡村小学教书，他写的诗依旧是偶尔发表。他没有成为世界上最伟大的诗人，那个当初在他看来一步之遥的梦想，或许他真的用一生的时间也无法抵达了。

大家在聚到一起的时候，有人谈起他曾经的誓言。他听了，脸红了，之后又笑了。其实，谁不曾像他一样，欲上青天揽明月，有过那么多高远的梦想。我们幻想登临人生高峰，手可摘星辰，享受万丈荣光。可是，平凡如你我者，大都在岁月的磨砺中收起高高的心性，开始安守一份平淡的日子。最终，那些摘星揽月的梦想成了青春时代的华美点缀，我们平淡到老，安稳一生。

其实，这样真的挺好的。人生的魅力就在于此，给你一个看似迫近的梦想，让你不停地追逐，从中收获充实和快乐。待到青春远去，年岁渐长，你终于明白了那个梦想遥不可及。此时，你会心一笑，追梦人生，多美啊！

生活百科

别信“积分换现金”

“您的银行账户已累计1万积分，可兑换5%现金，请登录手机网……兑换！”徐州市民王先生收到某银行的客服号码发来的信息。他用手机登录信息上的网站，填写完信息，收到的是钱被划走的消费提醒。警方表示，这是通过伪基站伪装成银行号码发送含钓鱼网址的短信，然后盗取银行卡信息。

健康顾问

黑巧克力有助改善皮肤

韩国首尔大学研究中心表示，巧克力有助于改善皮肤皱纹，使皮肤更有弹性。研究人员分析巧克力的主要成分可多酚后，发现其提取物可减少皱纹基因的组织蛋白酶。43~86岁的女性连续喝24周不含糖的黑巧克力饮料，结果她们的皮肤情况得到改善，皱纹有所减少。研究人员还表示，可可多酚能抗氧化，有助于改善心血管健康，保护神经细胞等。他们建议每周吃一点黑巧克力。

肠胃不好常吃发酵食品

肠胃不好的人可常吃发酵食物。一般来说，经微生物发酵的食物，都比较容易消化吸收。比如把面粉变成发酵面食，把大米变成醪糟，把牛奶变成酸奶，把豆腐变成腐乳，把黄豆变成豆豉，把生蔬菜做成泡菜等，让微生物来帮忙降解蛋白酶抑制剂、植酸等妨碍消化吸收的因素，把大分子的蛋白质和淀粉变成较小的分子，更易消化，还能增加B族维生素含量。

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：shdx_2016@163.com。



12月16日下午，2016年肥东县第五届中华经典诵读展演暨第四届肥东县道德模范颁奖典礼在合肥市通用技术学校乐炬堂隆重举行，现场一千多人共同聆听一场荟萃经典的诵读盛会。 纪瑞 记者 周诚文/图

当娘变成了需要照顾的“孩子”

■ 崔炳信

丈母娘住院了，脑梗塞，入院时已是左臂僵硬，言语困难。妻子守护在病床边，不停地为娘按摩着。

“娘，尝尝火龙果。”妻把切成小丁的火龙果小心地放进娘的嘴里，然后等她嚼碎后把渣吐出，再用手接住。“娘，还记得我小时逃学偷菜甚么？那次你打了我，不知好歹的我竟离家出走，你急疯了，每天都跑到离家七八里的大路上张望。那时我太淘气了，娘还怪我不？”娘摇头，妻笑了，“娘真好，娘是女宰相。”娘点头。“娘，以前给你买吃的，你总舍不得，说费钱，咱现在有钱了，想吃啥就买啥，俺要孝顺你呢！”娘使劲点头。

娘虽然说不出话，但心里啥都明白。怕娘寂寞，妻买来了憨态可掬的小鹿、毛茸茸的小熊，逗娘玩。看着娘孩子一般，拿着毛茸茸的玩具在脸上蹭来蹭去，妻满脸泪花。

娘的喉咙里有痰咳不出，直喘粗气，医生要给她上呼吸机，妻子不同意，因为她听说上了呼吸机很难受的。每当这时，妻会用尽力气给娘侧翻身，轻轻拍其后背，再用棉棒把娘口中的痰一点点夹出来。娘的大小便失禁，妻一小会儿就要查看一下，小心清理，再换上干爽的纸巾。我知道妻

有洁癖，要是在往日闻到这味儿，早就呕吐不止了。而今，眼前是需要她照顾的娘啊，不脏。

说着悄悄话，拿起棉棒蘸上温水，给娘洗脸、擦眼、润唇，然后擦身、揉肩捏腿。娘睡着了，妻的心里却是翻江倒海——91岁的老母亲啊，医生说完全康复的可能性几乎不存在，而眼下哥哥姐姐们也懒得来了。陪护重病者本来就是一种挑战身心的煎熬，而这种不堪的重负猛然间砸向妻弱小的肩头。母亲给妻生了3个哥哥3个姐姐，多么艰难的日子啊，全家人一致决定把后来的小七打掉。“不管咋说这是一条命啊”，母亲顶着各方压力硬是把妻子生了下来，而把最小的姐姐送给了姨妈。

困境中母亲力排众议“拯救”了自己，而如今，母亲变成了自己手中弱弱的“婴儿”！娘醒了，痴痴地看着妻的泪脸。抚摸着娘暖暖的脸，“娘，俺在想着你的好呢。娘，你要听话，快点好起来，俺还要做孝顺闺女呢，带你去爬泰山，看大海……”

几颗大大的泪珠，无声地淌过娘满是沟壑的脸。此刻，病房里所有人都抬起泪眼，望过来，有祝福，更有赞叹。

彩票开奖台

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016345期中奖号码:01、02、07、09、14

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	159
组选3	/	346	0
组选6	/	173	449

排列三本省投注总额 363892元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告 第16345期中奖号码:56276

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数	每注奖金(元)
直选	34	/	100000

彩票奖金总额 1041330元 派奖奖金 1610122元

中国福利彩票“东方6+1”玩法第2016148期中奖号码:05、14、15、23、25+06、08

奖级	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	0	10000
四等奖	90	2	500
五等奖	1100	81	50
六等奖	25407	2559	5

六省市投注总额:830292元,安徽投注总额:79774元 奖池奖金:52275925元

全国福利彩票3D玩法 第2016345期中奖号码:559

奖级	中奖注数	每注金额(元)
单选	266	1040
组选三	173	346
组选六	0	173

彩票奖金总额 1041330元 派奖奖金 1610122元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”第16148期中奖号码:05、14、15、23、25+06、08

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	3	10000000	/
一等奖 (追加)	0	0	/
二等奖	70	136062	/
二等奖 (追加)	18	81637	/
三等奖	798	4700	/
三等奖 (追加)	186	2820	/
四等奖	31590	200	/
四等奖 (追加)	10074	100	/
五等奖	602756	10	/
五等奖 (追加)	200457	5	/
六等奖	5550515	5	/

六省市投注总额:830292元,安徽投注总额:79774元 奖池奖金:52275925元

全国福利彩票3D玩法 第2016345期中奖号码:559

奖级	中奖注数	每注金额(元)
单选	266	1040
组选三	173	346
组选六	0	173

彩票奖金总额 1041330元 派奖奖金 1610122元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告 第2016345期中奖号码:04、07、14、17、21

奖级	中奖注数	每注奖金(元)	各等奖奖金总额(元)
一等奖	2	4181	8362
二等奖	30	100	3000
三等奖	393	10	3930

本期投注总额:16224元

彩票奖金总额 1041330元 派奖奖金 1610122元

奖级	中奖注数	每注金额(元)
单选	266	1040
组选三	173	346
组选六	0	173

彩票奖金总额 1041330元 派奖奖金 1610122元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告 第2016345期中奖号码:04、07、14、17、21

奖级	中奖注数	每注奖金(元)	各等奖奖金总额(元)
一等奖	2	4181	8362
二等奖	30	100	3000
三等奖	393	10	3930

本期投注总额:16224元

彩票奖金总额 1041330元 派奖奖金 1610122元

奖级	中奖注数	每注金额(元)
单选	266	1040
组选三	173	346
组选六	0	173

彩票奖金总额 1041330元 派奖奖金 1610122元