

善摄生者,先除欲念。

——《食色绅言》

# 把生活做成美味的面包

□ 王国梁

看到一句话,大意是说:美味的面包很好吃,大家都喜欢,可是如果让你吃成面包之前的生面粉、生鸡蛋,你一定会觉得难以下咽。

我们吃下去的美味面包,明明就是生面粉、生鸡蛋做成的,但味道却发生了天翻地覆的变化。把原材料烹制成面包,味道才会变得香甜可口。其实生活也一样,生活的味道如何,关键在于你如何去做。有人做出的面包松软香甜,有人做出的面包却干硬无味,完全在于你是否用心去做。

我们每个人拥有的生活原材料都差不多。即使你与别人生活境况、所处环

境有很大差别,但生活赐给我们的东西都是相似的。生活是公平的,无论你身份显赫、位高权重,还是出身贫寒、平凡卑微,每个人每天都拥有24个小时,每天看到同样的日月星辰,并且生活赐给每个人酸甜苦辣咸等调味品。从这个角度来说,人与人是平等的。

即使有的人看似风光无限,也有不为人知的痛苦和酸楚;即使有的人看似处境艰难,也有属于自己的一份幸福和甜蜜。我们拥有的烹制生活面包的原材料是相似的:同样的一天、同样日夜晨昏、同样的喜怒哀乐,昨天、今天、明天、酸、甜、苦、辣、咸,如何体验和感受生活

的味道,关键在于自己的心态。

把生活做成美味的面包,需要把生活的原材料以及各种调料优化整合,通过巧妙搭配,再加上精心的烹制过程,就可以做出香软诱人的面包。有的人拥有一双妙手和一颗慧心,能够把看似枯燥无味甚至有点苦涩的生活加工成美味的面包。

没有谁的生活永远丽日晴空,没有谁的日子永远拥有快乐甜蜜。风雨来的时候,给自己一份好心情。苦涩的日子里,多用甜美的味道来中和一下。我很欣赏一个朋友的做法,她在遭遇离婚之后,没有沉溺在痛苦中,而是用工作和学

习来充实自己。她把更多的时间投入工作中,享受工作带来的成就感和幸福感。她还学茶艺、学烹饪,把日子打理得温馨而又快乐。她说,生活这么丰富多彩,有这么多幸福的事,何必在烦恼中作茧自缚呢?生活赐给她苦涩的味道,但她能用更多的甜味来把苦味冲淡,做出了生活的美味。

生活是自己的,你只要拥有乐观的心态,就可以掌控生活的味道。幸福需要的是一个用心酝酿的过程,把平淡无奇或者无法下咽的原材料,烹制成美味可口的面包,人生就会成为一场属于自己的盛宴。

## 生活小知识

### 一些家庭用品要关注“有效期”

□ 晓剑

一些家庭用品用的时间一长,就会出现这样那样的问题,千万不能抱着“用一天是一天”的心态。

#### 空调过滤器每6周需检查

每6周检查一次空调过滤器。一般情况下,家用空调的寿命都在15年以上,而过滤器的保养是否到位起着决定性的因素,最好每6周检查、清洁一次过滤器,尤其是在潮湿或雾霾的天气情况下。

#### 维生素类药只能存放2年

更换存放2年以上的维生素类药品。美国哈佛大学一项研究发现,要想使维生素药品保持应有的药效,即便是在凉爽、干燥的地方保存,也只能存放2年。因此,如果家有这样的药品,即使没有过保质期,最好也不要再吃了。

#### 床垫最好5年换一次

尽管好床垫可使用9~10年的时间,但床垫经过长时间的磨损,支撑力会下降,从而影响着人的睡眠质量。此外,床垫上还会落下很多无法清洗干净的污渍。因此,最好5年换一次床垫,睡眠不好的人更应如此。

#### 家庭净水机6年一换

一般家庭用净水机是利用过滤、渗透的原理,清除掉自来水中的微生物、细菌等物质。但经过长时间的使用后,净水机不但过滤功能有所下降,不能起到彻底清洁的作用,还会滋生一些细菌,不利于人体的健康。因此,家庭用净水机需要6年一换。



牧秋 李昊天/摄

## 生活百科

### 孩子腹泻喝点咸粥水

秋季腹泻主要经口传播,如孩子一天腹泻次数在5次以下,小便多、精神好,家长可在家煲点咸粥水给孩子喝,以补充水分。若日腹泻次数超过5次,伴有发烧、胃口差或呕吐等症状,就要及时就医。

### 老人多拥抱更健康

研究发现,拥抱时动用多个感觉器官,视觉、触觉、手臂的运动都能激活大脑的兴奋细胞,降低血压,促进血液循环。拥抱四次以上的老人,其器官的健康指数明显比四次以下的要好。

### 按摩人中能防便秘

秋天气候干燥,不仅伤肺,还会导致大肠蠕动变慢。每日早餐后10到15分钟,身体仰卧,将两掌心搓热,两手叠放在右下腹,顺时针按摩30圈;或用拇指或中指指肚有节律地按压人中穴,一直到有便意为止。这样的按摩可以促进代谢,也能加强大肠和肺部功能。

### 慢性疾病秋季易发作

秋季干燥,昼夜温差较大,气道敏感性增强,会出现干咳等症状,一些慢性病病人更易“中招”。建议慢性支气管炎病人可到疾控中心打流感、肺炎疫苗。结核病、支气管扩张症等病人避免吃刺激性食物,偏热性食物也尽量避免。

## 家有儿女

### 教会孩子发现美好

□ 管洪芬

搬到新的小区,我满怀欣喜。想想也是,这里不仅环境优美,交通方便,最主要离女儿的学校也近,这些可都大大便利了我们的生活,以为女儿也会如我一般越来越喜欢这个地方,谁知才过了月余,女儿就撅起了嘴,甚至毫不掩饰地向我数落起了这个小区的种种不是来。

女儿说,环境哪里好了?以前周末还能睡个安稳觉,现在可倒好,买个拆迁房,楼下一群老头老太太,每天一大早就聚在一起扯着嗓门聊大天,这也叫环境好?再说楼上的那个小小孩,想不通为什么那么爱哭,还偏偏喜欢挑夜深人静嚎啕大哭,真是吵得人厌其烦……

我静静地听着,但慢慢地又不由地笑了。应该承认,女儿说得都是事实,只是,我忍不住问她,你看到了这么多的不美好,怎么就没有发现一些美好呢?女儿诧异,问,大环境如此,还怎么发现美好?我嘿嘿一笑,告诉她,其实很简单啊,因为有些事本来就很美好。

比如,如果买的是别的小区,居住环境肯定会相对安静,但可以预见的是,邻里邻外,楼上楼下,更多的可能是淡漠无语,哪怕偶尔在楼道里擦肩而过,也可能

陌如路人,没有点头示意,更别谈什么微笑问好。而这里显然不会这样,因为是拆迁房,许多人原本就是邻里,所以能彼此照应,相互关怀,亲如家人,即使我们是“后来者”,也毫不影响他们对我们的热情,我们能很快地适应这里,绝对离不开他们无私善良的帮助……

我更为理解的是楼上小孩的吵闹。因为我家也有个才一周岁的孩,时常不高兴就哭,一不顺心就闹,没道理可讲。那么,为什么能迁就自己家的孩子,却无法容忍下别人的小孩呢?其实将心比心,我们在理解并包容别人的同时,别人何尝不在理解和包容着我们?

我还喜欢小区里普通的花儿,喜欢散落在小区的各种果树,偶尔地,想老家了,那都是牵引心绪和慰藉愁思最好的载体,还有那条细长蜿蜒的石板路……

没有问女儿我说得对不对,因为看着女儿认真地听我说着,且频频点头的样子,我知道她已经认同了我的观点。生活态度决定生活品质,我相信女儿一定会慢慢地修正自己的观念,然后慢慢体味到这里的美好,然后像我一样,喜欢这里,爱上这里,包括遇到的所有。

## 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。

## 彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告  
第15276期中奖号码:891

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	358
组选3	/	346	0
组选6	/	173	299

排列三本省投注总额:386998元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告  
第15276期中奖号码:89162

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数(注)	每注奖金(元)
直选	31	/	100000

排列五全国投注总额:8975258元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2015276期  
中奖号码:05、10、11、13、14

奖等	六省中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	65	13	2626
二等奖	4344	805	10

六省市投注总额:508438元,安徽投注总额:99118元

中国福利彩票3D玩法

第2015276期中奖号码:011

奖级	全国中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
单选	7576	101	1150
组选三	15318	263	450
组选六	0	0	220

全国投注总额:39396272元,安徽投注总额:1050106元

中国福利彩票“东方6+1”玩法  
第2015118期

中奖号码:基本号码778808生肖码:牛

奖级	华东中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	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	75	7	500
五等奖	1226	90	50
六等奖	25315	2088	5

六省市投注总额:951104元,安徽投注总额:81718元  
奖池奖金:59997402元

全国联网电脑体彩“超级大乐透”  
第15118期

中奖号码:03、07、20、24、31+04、09

奖等	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	35	234588	/
二等奖	(追加)4	140752	/
三等奖	801	3512	/
三等奖	(追加)284	2107	/
四等奖	31595	200	/
四等奖	(追加)10317	100	/
五等奖	521029	10	/
五等奖	(追加)175267	5	/
六等奖	5145677	5	/

全国投注总额:179404233元,下期奖池:1598506448.02元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告  
第2015276期

中奖号码:08、12、19、21、24

奖级	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	55	100	5500
三等奖	896	10	8960

本期投注总额:27542元,奖池奖金:14964元