夏天一碗绿豆汤，解毒祛暑赛仙方。

给不如意生活一点“假想”

□刘希

朋友早上下楼，发现车窗被人砸了，车里装着给退休老师拜年的礼品，一下子损失了一万多块。我本以为他心情落寞，没想到他却把照片发到朋友圈，提醒朋友们注意防贼防盗。我问他，碰到这么不如意的事，你怎么还那么开心？他却笑呵呵地回我：“案也报了，我能做的都做了，事情已经发生，我再痛苦也无法挽回，不如开心点。当我遭遇不如意时，我总是把它看成一场戏，而我，不过是临时做了其中的主角而已。这样一想，反而觉得自己有所收获而欣慰。”

我终于明白，他为什么时时都快乐的秘诀了。前不久，他的新车不小心被别人的旧车刮着了，当时，他在等交警处理，哼着歌坐在路边。我很好奇，他怎么这么想得开，如果这事搁我身上，我肯定气极败坏，可他却淡淡地回答我：“也没啥呀，开了六七年的车，第一次出了这样的事故，就当是多个经验而已。”

如此淡定的人，真是让我大开眼界。想想自己，常常因为不如意而不开心，可结果，弄得自己不开心不说，还连累了周围的人。如果像朋友一样，遇到不如意的事时，假想它就是一场戏，而自己，不小心成了主角，是不是觉得只是多了一份经历，没有什么过不去的坎，也没有什么要放在心里，何必让自己生气。

从那以后，我也时常给不如意的生活一点假想。没有评到称职，我就把它看成是一出职场戏，还需要多增加一些情节，需要我再卖力地表演才能获得；小偷偷了我的钱包，我就把它看成是《天下无贼》里那一出戏，只是换成我是主角。还有，当我最相信的朋友，居然在背后说我坏话时，我就把它看成是一场考验我朋友的重头戏。我渐渐发现，当我用了这些假想，我的生活开始快乐起来，我的心境，也渐渐宽阔起来。

人生本如戏，那些生活的不如意，没必要看得太认真，遭遇人生的不如意时，不妨把它看成是这出戏里最精彩的部分。而自己，恰恰就是这出戏的主角，所有的经历都是财富，包括那些不如意的，糟糕的，不幸的，都是你人生的宝贵财富，说不定哪天你就用得上，并且帮你的忙。所谓“吃一堑，长一智”，就是如此吧。

人生不如意事，十之八九，不如意的事太多，常常会影响我们的心情和行动。给不如意生活一点“假想”，让不如意事随风而去，不在心上留半点痕迹，那么，吉祥如意的日子，很快就会来到身边。

生活百科

花草应搬出卧室

绿色植物虽然能通过光合作用吸收二氧化碳，释放氧气，但由于冬日室内光照不足、空气中水分较少，这都会影响光合作用的速率，使植物的呼吸作用反而可能多于光合作用，不仅不能增氧，反而可能跟人争氧。因此，冬天室内特别是卧室应尽量少放花草。

小心被打包盒“增肥”

在外就餐吃不完往往会打包，但要小心，塑料制品中的邻苯二甲酸盐会增肥。德国亥姆霍茨环境研究中心的研究人员发现，邻苯二甲酸盐进入人体会干扰新陈代谢，扰乱激素分泌，从而令人容易长胖。建议以后点餐可要悠着点儿，尽量避免剩下，一定要打包的话，回家后应尽快把食物腾到陶瓷或玻璃器皿中。

消毒餐具用水冲洗没用

很多人在饭店用餐时习惯于在拆开包装后，先冲洗一下一次性消毒餐具，其实这一举动实际意义不大，餐具上的小灰尘能冲掉，但细菌是冲不掉的。饭店里的水大都不到100℃，按有效温度80℃计算，用水需要泡10分钟才能达到彻底消毒的目的，烫一下是无法达到有效灭菌的目的的。

牛筋底鞋子并不防滑

好多人买鞋子，服务员多会介绍牛筋底的鞋子，说这种鞋底防滑。其实牛筋底的鞋子耐磨性是最好的，但天然橡胶鞋底最防滑。这是因为牛筋底在寒冷的冬天低温环境下会慢慢变硬，因此影响到鞋底的防滑效果。而天然橡胶底的耐寒能力要比牛筋底好。

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。

春江水暖 粤梅/摄

家有儿女

放开那双溺爱的手

□管洪芬

新学期开学前，想着得给女儿买些学习用书，刚好朋友朱迪也说要给她儿子买，于是趁着有空，我们便约好一起带着孩子去了书店。到了书店后，我嘱咐女儿自己去选书，女儿一听，立即领命离去。转身招呼朱迪的儿子亮亮，赶紧也一起去选啊。亮亮听着，却不理会，只是手拉着朱迪摇晃着。不明白怎么了？看我疑惑，朱迪略有点尴尬地解释说，儿子还小，平日里事事依靠大人惯了，这会儿他是指着要拉我去给他选呢。

最终朱迪做主给她儿子选了几本辅导练习册，问亮亮喜欢吗？亮亮闷不出声。想想也是，孩子都天性贪玩，练习册买来只会增加作业量，占用他的课余时间，孩子怎么能喜欢？只是问他到底喜欢什么，却又不出声。

从书店出来，刚要发问，要过马路了，我分明看见朱迪一把牵起她儿子的手，避让，闪躲，她是那么极力地规避着孩子可能遭遇的一切危险。朱迪告诉我：孩子是一身臭毛病，譬如挑食，不敢独处，甚至喜欢缠着让她陪着看电视，喜欢开着灯入睡，可是孩子毕竟还小啊，等他慢慢长大，以后慢慢地就好了……朱迪说话很快，却此时此刻字字清晰地落到我的心上。看了一眼边上跳跃着的女儿，很多关于女儿的记忆开始纷纷扰扰映入眼帘。

记不清女儿是何时与我们分房睡的，只记得她很小的时候，已经开始懂得睡觉前要为自己掖好被角；每天她会按时起床穿好衣袜，会在最短的时间内洗刷干净；她会很专心地吃每一顿饭，偶尔也会剩饭，但从不挑剔；而刚刚10岁的她，更是深谙我工作的劳累滋味，为我分担了很多家务……

比较而言，我并不认为我对孩子的爱少于朱迪一分一毫，只是我人为地选择了对孩子的成长远距离观望，我喜欢时时地告诫女儿：你长大了，你该懂得疾苦、必须变得勇敢；当然你还必须自己做好自己所有的事，走好自己的每一步路，甚至你跌倒了，你应该自己爬起来；你想挑剔饭菜，那你就等着挨饿……我的举措一度让我感觉自己很不慈爱，但是让我欣慰的是，我的孩子却在我的“酷行”下成长得很好。

岁月流逝，我能感觉出我的果断放手对孩子起着如何神奇的作用。作为父母，谁不爱自己的孩子？然而，适时而恰当地放手，其实是对孩子最好的爱。否则，即使是再温暖的双手，也有可能成为孩子成长路上的羁绊。

健康小知识

嘴角老烂或许缺铁

黑龙江齐齐哈尔的张女士口角发炎，脱屑、红肿，吃掉两瓶B族维生素，还涂抹了不少外用药膏，口角炎依然不愈，检查发现是缺铁性贫血导致。张女士除口角溃烂，还出现疲劳、爬楼梯发喘等表现，这都是缺铁性贫血的典型症状。口角炎患者超过两周未愈应及时就医，考虑是否有糖尿病、贫血、免疫功能异常等疾病。

感冒喝姜汤别超两天

受凉感冒时，喝姜汤要把握时机，最好别超两天。中医认为，风寒感冒经过一段时间会“化热”，转变成风热感冒，刚受寒时用生姜可以发散风寒，但当转化为风热感冒后，出现发热加重、咽喉肿痛、流脓鼻涕等症状时，再用温热的生姜，只会加重病情。因此，喝姜汤治疗风寒感冒，一定要在一个“时间窗”内服用。这个“时间窗”就是从感受风寒到化热之前的这一段时间，它可能是一两天，有些人则可能只有半天就结束了。

春季多喝3种“水”

春天补水很重要，春天多喝3种“水”还能起到很好的养生作用。1.茉莉花茶。茉莉花馥郁宜人，能提神醒脑，解春困。春饮茉莉，还有“去寒邪、助理郁”的功效。2.蜂蜜水。春风多易燥，而蜂蜜味甘、性平和。每天早晚冲上一杯蜂蜜水，既可润肠通便，又可缓解春燥。3.仔鸡汤。春天乍暖还寒，喝碗热腾腾的仔鸡汤能增强体质，预防感冒。

患流感要隔离多久

流感患者应在家隔离多久？传染期是从流感症状出现前1天到出现症状后约7天（儿童14天）。传染性最强是出现症状后的前3天。美国疾控中心建议在家隔离，直到（不用服用退烧药）退烧24小时以后。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第16044期中奖号码：012

奖级	全国中奖注数	每注奖金（元）	本省中奖注数
直选	1468	1040	/
组选3	/	346	/
组选6	2919	173	/

排列三全国投注总额：13049976元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第16044期中奖号码：01286

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数（注）	每注奖金（元）
直选	3	/	100000

排列五全国投注总额：8337180元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016044期
中奖号码：04、05、07、08、14

奖等	六省市中奖注数（注）	2赠1中奖注数（注）	每注金额（元）
特别奖	0	0	0
一等奖	63	13	3149
二等奖	5703	1109	10

六省市投注总额：604300元，安徽投注总额：114880元
奖池奖金：1089045元

中国福利彩票3D玩法
第2016044期中奖号码：010

奖级	中奖注数	每注金额（元）	各等奖奖金总额(元)
单选	54	1040	56160
组选三	136	346	47056
组选六	0	173	0

本期投注总额：982914元，奖池奖金：1311713元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第2016019期
中奖号码：基本号码381519生肖码：蛇

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	1	0	10000
四等奖	109	19	500
五等奖	1308	94	50
六等奖	24984	2403	5

六省市投注总额：946948元，安徽投注总额：84094元
奖池奖金：65745833元

全国联网电脑体彩“超级大乐透”
第16019期
中奖号码：04、11、15、20、26+08、09

奖等	全国中奖注数	每注奖金（元）	本省中奖注数
一等奖	4	8500974	/
一等奖	（追加）1	5100584	/
二等奖	111	64495	/
二等奖	（追加）42	38697	/
三等奖	888	3329	/
三等奖	（追加）230	1997	/
四等奖	36218	200	/
四等奖	（追加）11406	100	/
五等奖	645971	10	/
五等奖	（追加）197087	5	/
六等奖	5713639	5	/

全国投注总额：190202047元 下期奖池：2404067663.48元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2016044期
中奖号码：01、09、13、21、24

奖级	中奖注数	每注奖金（元）	各等奖奖金总额（元）
一等奖	1	48118	48118
二等奖	36	100	3600
三等奖	729	10	7290

本期投注总额：54868元