

常以舌柱上腭,聚清津而咽之,润五脏,悦肌肤,令人长寿不老。——《养生要录》

# 你过得幸福就是最好的孝

□王国梁

我一直觉得自己是个有孝心的人,父母一生不容易,如果连孝敬父母都做不到,还谈什么做人。朋友圈里,大家都知道我是孝子,我觉得这是对一个人最大的肯定。

记得那年我读大学一年级,想在母亲生日的时候,给她买一个像样的生日礼物。于是,我利用业余时间做各种兼职,拼命攒钱。不仅如此,我还从吃上节省,每天只中午吃一顿,早晨和晚上从来不打菜。终于攒够钱,我为母亲买了一条她喜欢的项链。母亲收到礼物,很是喜欢。后来,我同学偶然当着母亲的面,说起我曾经为了买项链过得那样辛苦。母亲听到这话,顿时心疼地流下泪来。

我说:“妈,没事的,我只是想表达一下自己的孝心而已。”母亲含着眼泪说:“你过得好好的,才是最好的孝心呢!”

母亲经常对亲戚们夸我孝顺。我以为,孝顺是天经地义的事,也是最重要的事。生活中,只要是与父母意愿相违背的事,我坚决不做。我结婚后,跟老婆约法三章,把孝敬父母放在第一条。我们跟父母在一起生活,老婆虽然知书达理,但两代人各方面都有差距,难免会与母亲有些矛盾。无论发生什么事,我都是站在父母一边,维护父母。老婆偶尔对母亲说话生硬一些,我也会立即冲她大发雷霆。每当这时,母亲总是向着儿媳说话,批评我态度不好。因为母亲这

种明智的做法,家里没发生过什么大的冲突,母亲和老婆相处的也很和睦。

私底下,老婆也会冲我抱怨。婆媳之间总会有些鸡毛蒜皮的小事,老婆说母亲强势、偏心等等。在我的概念里,天下没有不是的父母,任何时候错的只会是儿女。老婆刚开始抱怨一句,我会立即把她挡回去:“多检讨自己!如果连孝顺都做不到,日子怎么过下去!”老婆受了委屈,也不再吭声了。时间久了,老婆心里的积怨太多,与我之间的感情也出现了问题。老婆在我的父母面前不敢说半个不字,可她把累积的怨气都撒在我身上。我们之间争吵越来越多。

母亲很快就察觉到这种情况。一

次,母亲坐到我的身边,很郑重地要与我谈谈。她语重心长地说:“你知道最好的孝是什么吗?”我回答说:“百孝顺为先,当然是顺着你们的意思了。”母亲说:“不是,最好的孝是你们过得幸福!只有你们过得好,我们才能安心。儿女好好的,是对父母最大的安慰。你们的日子过得和和美美的,我们看着舒心,这才是最好的孝。一家人在一起生活,难免有摩擦。你媳妇是个通情达理的人,你要多体谅她。一家人一条心,日子就会过好……”听了母亲的话,我沉默了。

“你过得幸福才是最好的孝”,我想这是所有父母的真心话。好好生活,善待亲人,过好日子,才是对父母最好的孝。

## 生活百科

### 吸烟者要多晒太阳

瑞典的一项研究证实,常晒太阳的吸烟者与躲着太阳的不吸烟者相比,两者寿命相当。日晒时间最长的吸烟者甚至比躲着太阳的不吸烟者还要长寿0.2岁~2.1岁。“不晒太阳”已经成为继吸烟、肥胖和不运动后,人类第四种典型的健康恶习。

### 蓝牙耳机,别塞太紧

蓝牙耳机塞入耳道,在行走或活动时造成耳道的摩擦,如果佩戴时间较长或者塞得太紧,会使耳道产生渗出性炎症。另外,外耳道的皮肤比较薄,血液循环比较差,细菌会趁机侵入,容易引起外耳道肿胀,造成耳朵疼痛。蓝牙耳机不要经常戴,不要塞得太紧,每次佩戴最长不超过2小时。

### 飞絮过敏,轻微可冷敷

进入四月,杨絮柳絮漫天飞舞,引发了不少人皮肤、鼻腔甚至呼吸道的过敏反应。如果皮肤出现轻微瘙痒、灼热,最简单的方法是冷敷。可以用凉开水或天然矿泉水,放入冰箱里冷藏至4℃,放在小毛巾等有一定厚度的敷料上,在面部进行冷敷,一天三次,每次10分钟。

### 不饿就吃,血糖升得高

美国的研究者发现,不饿时就吃饭对健康是十分不利的。在进餐之前比较饿的人,比那些在不饿时就吃饭的人餐后血糖水平低。因此,人们在稍有饥饿感之后再进食,比在无饥饿感的情况下进食更为安全,因为体内血糖浓度上升较慢。

## 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。



农家童趣 粤梅/摄

## 家有儿女

### 陪孩子一起快乐阅读

□管洪芬

可怜天下父母心,我为女儿买了好多好多的书,各类童话书,外带智慧读本、感恩书籍……真是应有尽有,就盼着孩子能爱上读书,然后能从知识的海洋里汲取到丰富的给养,可是现实却偏偏事与愿违,女儿居然超不喜欢看书,就连学校要求买来读的书籍,她也看得不情不愿。于是这些年,书虽然越买越多,却始终只能孤零零地躺在书柜里。

朋友听我说了这些,问我,平时你有陪孩子看过书吗?我被问得一怔,却又不得不老实地回答:我多忙啊,哪有时间陪孩子看书?朋友听着不禁皱眉,说:那怎么行?再忙也得抽一点时间陪孩子看书啊,哪怕做不到天天,一周几次也是好的。孩子还小,定力不够,耐心不足,不喜欢看书是正常的,而且习惯没有养成,便认为读书无足轻重,而不读书,就更感知不到读书的好处,这时候,大人就应该身先士卒,帮着孩子把习惯培养起来。

朋友向我举例,说在她家,经常地,三个人窝在沙发里,虽然有时只是陪孩子看童话书,但是真的很快乐,而看着先生认真地给孩子讲解故事里的细节,更让她感觉幸福,最关键的是因为父母喜爱读书,于是在这种氛围的日益熏陶下,

孩子从小就养成了爱读书的好习惯。

朋友的话,让我一下子惭愧不已。父母是孩子的表率,自己都不爱读书,又何怨孩子?想着这些,接下来的日子里,我开始严格要求自己,吃过晚饭后再不窝在沙发里扒拉手机,而是将省下的时间用来好好读一会儿书。偶尔地,我还会读一读买给女儿的书,再趁着女儿闲暇的时候讲给她听。女儿起初是对我的行为好奇,慢慢地开始转换为对故事好奇,对书好奇。而她的这份好奇心,分明地正中我下怀。

应着心底的那份期盼,现在,不仅是我和女儿,就连老公也爱上了读书。而自从全家一起爱上阅读,享受着孩子在身边或安静聆听,或皱眉思考,或嘎嘎大笑……这每一个的瞬间都成就着我们每天最快乐的时光。有人说,有父母陪伴阅读的孩子是幸福的,富有的,其实,感觉幸福和富有的更有大人,其实想想,作为父母,一辈子能给孩子可以很多,但是能够陪着孩子一起读书,从而培养出孩子良好的习惯,才是赠予孩子最好的财富。好在,感恩朋友,陪孩子一起快乐阅读,我觉得得还不算晚。

## 生活小知识

### 选酸奶看准“乳含量”

消费者在购买纯正酸奶时要留意“乳含量”。从营养价值来说,酸奶的乳含量越高越好,真正的原味酸奶乳含量可达99%以上,不过这种酸奶的口味比较酸,商家往往会加入约7%的糖,所以乳含量并不能达到那么高。为了平衡口感与营养,建议消费者尽量买乳含量大于85%的酸奶。

### 烹调豆腐加腐乳汁

烹调豆腐时,在烧豆腐的锅内添加一汤匙腐乳汁。这样,既能减轻豆腐中卤水的苦涩味,又可以使烹饪出的豆腐香气四溢。

### 炒蔬菜加白酒留住镁

镁对于人体骨骼非常重要,缺镁会导致钙流失,加速骨质疏松的进程。为了增加镁离子的摄入,在炒菜时可以加一些白酒。白酒中的乙醇可以保护镁离子,降低其流失率。当蔬菜炒至七成熟后,加一小酒瓶盖白酒(3~5毫升),然后快速翻炒,使酒与蔬菜充分接触,片刻后再起锅即可。

### 温水洗鱼可去腥

杀鱼之后,用刀刮干净鱼鳞,然后用温热的水把鱼身上那层黏滑的东西冲洗干净。因为鱼在养殖的时候,水里边有一种生物叫水绵,腥味非常大,这层水绵正是鱼身上最腥的部分,所以用温水冲洗一下,便可很好地达到去腥的目的。

|                                                               |  |  |  |                                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                                                                             |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |                                                                                                     |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 彩票开奖台                                                         |  |  |  | 中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016107期<br>中奖号码:04-06-07-10-11                                                                                            |  |  |  | 中国福利彩票“东方6+1”玩法<br>第2016046期<br>中奖号码:基本号码6-9-3-8-8-6生肖码鼠                                                                                                                    |  |  |  | 全国联网电脑体彩“超级大乐透”<br>第16046期<br>中奖号码:03+19+22+32+34 08+12                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  | “安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告<br>第2016107期<br>中奖号码:01-03-12-15-24                                          |  |  |  |
| 全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告<br>第16107期中奖号码:2+4+0                      |  |  |  | 奖等 六省市中奖注数(注) 安徽中奖注数 每注金额(元)<br>特别奖 0 0 0<br>一等奖 60 15 3467<br>二等奖 4736 836 10<br>六省市投注总额:609236元,安徽投注总额:114704元<br>奖池奖金:1189886元            |  |  |  | 奖级 华东中奖注数 安徽中奖注数 每注金额(元)<br>一等奖 0 0 0<br>二等奖 0 0 0<br>三等奖 1 0 10000<br>四等奖 45 3 500<br>五等奖 797 52 50<br>六等奖 18393 1749 5<br>六省市投注总额:837182元,安徽投注总额:77750元<br>奖池奖金:40497666元 |  |  |  | 奖等 全国中奖注数 每注奖金(元) 本省中奖注数<br>一等奖 1 1000000 /<br>一等奖 (追加) 0 0 /<br>二等奖 51 210082 /<br>二等奖 (追加) 30 126049 /<br>三等奖 417 10223 /<br>三等奖 (追加) 224 6133 /<br>四等奖 20039 200 /<br>四等奖 (追加) 11623 100 /<br>五等奖 435101 10 /<br>五等奖 (追加) 242797 5 /<br>六等奖 0 0 /<br>全国投注总额:234063155元 下期奖池:2802250699.05元 |  |  |  | 奖级 中奖注数 每注奖金(元) 本省中奖注数<br>一等奖 0 0 0<br>二等奖 3 100 300<br>三等奖 183 10 1830<br>本期投注总额:14228元,奖池奖金:9610元 |  |  |  |
| 直选 1040 81<br>组选3 0 346 0<br>组选6 173 380<br>排列三本省投注总额:411504元 |  |  |  | 中国福利彩票3D玩法<br>第2016107期中奖号码:2-3-8<br>奖级 中奖注数 每注金额(元) 本省中奖注数<br>单选 989 1040 /<br>组选三 0 346 0<br>组选六 1403 173 /<br>本期投注总额:978462元,奖池奖金:419281元 |  |  |  |                                                                                                                                                                             |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |                                                                                                     |  |  |  |
| 全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告<br>第16107期中奖号码:2+4+0+7+6                  |  |  |  |                                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                                                                             |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |                                                                                                     |  |  |  |
| 奖级 全国中奖注数 本省中奖注数 每注奖金(元)<br>直选 12 / 100000                    |  |  |  |                                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                                                                             |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |                                                                                                     |  |  |  |
| 排列五全国投注总额:8407952元                                            |  |  |  |                                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                                                                             |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |                                                                                                     |  |  |  |