

” 七叟稳回旋:太极朝朝走。

接受谢意也是一种尊重

□陈玉龙

乔迁新居时,隔壁邻居一家三口过来祝贺。通过闲谈知道,邻居夫妻俩在同一所中学教书,他们有一个6岁女儿,名字叫莹莹。通过半年的相处,我和邻居渐渐熟悉了。

一天早上,邻居不好意思地对我说,他们夫妇要出一趟远门,请我照看一下他们的女儿莹莹。我很乐意地点头答应。莹莹来到我家后,我讲有趣的故事给她听,又陪着她一起看电视、做游戏,中午烧了几样她最喜爱吃的菜,看着莹莹津津有味吃得很香的样子,我感到很开心。

傍晚时分,邻居回来了。他们接莹莹回家时,再三感谢我对孩子的照料,并且从包里掏出一袋茶叶,说是顺便为我带的,一定要收下。我认为帮助邻居做点事理所应当,区区一件小事,不足挂齿,怎么好意思收人家的东西,就拒绝了他们的谢意,把茶叶退给了他们。

以后,邻居看到我还是很客气地打招呼,但是我明显感觉到我们之间交往,不再像以前那样亲切了,似乎多了一层隔膜。更让我不解的是,又一次邻居夫妇出远门时,没有再把莹莹丢在我家,而是大老远地把乡下的奶奶接来照顾孙女。

周末回老家,我把和邻居相处的困惑说给父亲听。父亲听了开导说:“邻居把茶叶带给你,是真心感谢你对他们女儿的照料,这份谢意你应当收下。不肯收下茶叶,人家便觉得亏欠了你,你们相处的地位就不平等了,以后自然而然人家就不敢也不好意思再麻烦你了。”

父亲告诉了我一件往事。有一年,父亲给秧池里的小秧打药,错把桐油当成了农药。一夜之间,小秧干枯而死。父亲忧愁得睡不着觉:小秧死了,十几亩水田怎么办?好在乡亲们纯朴热情,纷纷把多余的秧苗送过

来了。在大家的帮助下,我家十几亩水田种的是村里20多家培育的秧苗,最后竟然也把秧插完了。为了感谢乡亲们,父亲开着拖拉机上街批了一车西瓜,挨家挨户发了两个。乡亲们高兴地收下了西瓜,并且好心地提醒父亲:明年给小秧打药时一定要细心。父亲笑着点点头。西瓜发完了,父亲一身轻松,终于了却一桩心事。以后,父亲和乡亲们依然友好和谐地相处着。

父亲的话语让我渐渐懂得:“施恩不图报”“君子之交淡如水”,境界固然高尚,但离我们比较遥远。我们都是凡夫俗子,在平常的生活中,在繁杂的俗事里,应该遵循约定俗成的交往规则。就是当你热心地帮助了别人,别人坚持向你表示简单却真诚的谢意时,只要不违规违法,你就可以欣然接受。因为,这份谢意包含着纯朴的民风 and 浓浓的人情味。接受谢意是对别人的肯定和信任,更是一种尊重!

生活百科

亲近家人,更长寿

加拿大多伦多大学一项最新研究发现,与家庭成员关系“极为亲密”的人未来5年的死亡风险约为6%,与家庭成员关系“不太亲密”的人该风险为14%。另外,有越多“关系密切”的亲人的人,其死亡风险越低。

不良习惯减寿6年

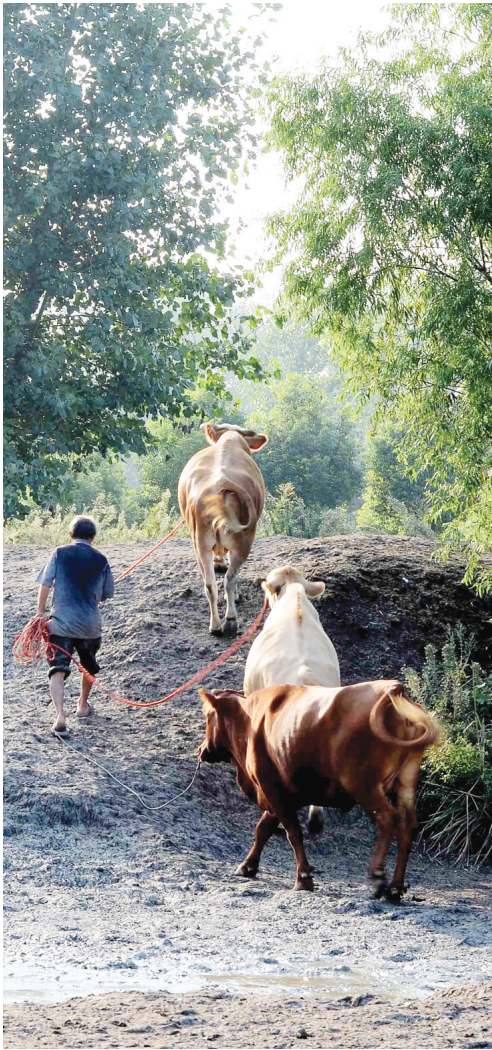
喝酒、抽烟、沉迷电视节目……这些不良生活习惯对健康影响有多大?加拿大渥太华大学一项最新研究显示,它们可平均减寿6年。遵循最健康生活习惯的人比生活方式最不健康的人平均多活17.9年。

五谷杂粮粉别乱吃

各大超市几乎都有售卖五谷杂粮粉的现磨小摊档,消费者选购时需注意几个问题:无论是谷物还是豆类,它们的表皮都很好地保护了食物当中的营养素,而一旦被磨粉打碎,如果不及时密封保存,会因受到氧气和微生物的侵袭而变质。另外,养生粉不能盲目食用,否则可能适得其反。食材被加工成粉后,更易消化吸收,糖友少吃。

黄瓜当正餐不妥

南京43岁的李先生,患糖尿病8年,最近左侧足底受了伤,医生叫他控制饮食降血糖,这样伤口才好得快。他便每天吃生黄瓜,最后营养不良,伤口感染加重住院。黄瓜含糖量低,代替淀粉类食物充饥,的确可以降低血糖,但不可当作正餐来长期食用,以免营养不良。



牧歌 李陶/摄

市井生活

陪母亲去赶集

□赵自力

前些天,我回了一趟老家。老家在农村,从我记事起就有赶集的习俗,那时主要是由于交通不便。现在条件好了,赶集的习惯却还保持着,隆重得就像过年过节似的。听母亲说再过几天就可以上街赶集了,我满心欢喜,离开家乡后,就很久没赶过集了。

小时候,常常是姐姐带着我去赶集的。姐弟俩背着家里早已准备的山货,穿着不怕露水的胶鞋,走过田野和山岗,两个多小时才能赶到集市上。赶集那天人格外多,我们一到集市就摆开山货。好品质才有好生意,我们的山货总是先被买走。姐姐往往背着空篓,一手攥着钱,一手拉着我的手,去买母亲嘱咐的盐巴等日用品。回家路上,我们要么吃着糖果,要么舔着冰棒,运气好时还能买串糖葫芦,那时感觉自己是天底下最幸福的人。

我在车上和母亲说起儿时赶集的往事,母亲笑着说:“你那时简直是个小馋猫,看见什么好吃的就想要。”我笑了笑,忽然明白对儿时赶集印象深刻,其实是对那些小吃刻骨铭心罢了。

汽车在柏油马路上奔驰,原先要走两个多小时的路,现在十几分钟就到了。街上依然热闹,也干净得多,人们熙熙攘攘地来回穿梭,像一幅流动的风景。农村产的东西,有些很粗糙,却质朴,带着浓浓的乡土气息。当我看见那用黄泥巴腌制的咸鸭蛋时,还是忍不住咽了一下口水。母亲高兴地看看这、摸摸那,偶尔极为内行地告诉我几句要货比三家之类的重要经验,然后又继续去看下家了。我提着竹篮,喜滋滋地跟在母亲旁边,耐心地把母亲中意的物品放进竹篮里,小心翼翼地提着,就像提着一篮子宝贝。

回家后我百感交集,有些事随风,有些入梦,有些长留在心中。如今,我们都用网购了,完成订单后,只需等待快递小哥送上门就行了,依然会货比三家和讨价还价,只不过是另一种形式,再也没有儿时的热闹鲜活。我坦言,我还是更喜欢那种乡土的、粗糙的、有仪式感的集市。所以,有空我想再陪着母亲赶集,感受集市的热闹和人间喜气。跟随着母亲,看着她东张西望的背影,是一件多么幸福的事情。

微健康

控制情绪,避免内伤心脏

任何应激、负性情绪都会在躯体产生不同程度的应激反应,并可能产生内伤型心脏损伤,而且年龄越大越容易受情绪影响,产生内伤型心脏病。

但临床上,由于内伤型心脏病患者症状表现多种多样,不易被察觉,因而常常延误治疗。而有效控制情绪,减少压力,则是预防此类疾病的最有效途径。除了进行自我调整,患者还需要从心理认知上调整,必要时进行行为心理学干预。

早晚热敷,或缓解干眼症

预防或缓解干眼症状,有章可循。

1.用对眼药水。尽量使用不含防腐剂的人工泪液。2.睡前使用蒸汽眼罩,或早晚洗脸时用45℃的热毛巾敷眼,每次10~15分钟。3.放个加湿器,增加空气湿度,让泪液蒸发慢点。4.按摩眼皮。5.俯视图屏幕,多多眨眼,每40分钟休息一下。6.增加户外运动,可促进泪腺分泌泪水。7.补充维生素A和维生素C,规律作息。

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				中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016233期 中奖号码:04-05-06-07-15				中国福利彩票“东方6+1”玩法 第2016100期 中奖号码:基本号码9-6-7-3-2-5生肖码虎				全国联网电脑体彩“超级大乐透” 第16100期 中奖号码:08+12+19+26+30 02+12				“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告 第2016233期 中奖号码:09-12-14-18-20																			
全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告 第16233期中奖号码:5+6+8				六省市投注总额:466052元,安徽投注总额:87680元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		特别奖		一等奖		二等奖		三等奖		四等奖		五等奖		六等奖		一等奖		二等奖		三等奖		四等奖		五等奖		六等奖			
直选		/		1040		42		107		27		854		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0			
组选3		0		346		0		107		27		1408		4683		849		10		1		0		40902		145		67260		28		40356			
组选6		/		173		162		107		27		1408		4683		849		10		1		0		10000		607		5685		229		3411			
排列三本省投注总额:327080元				中国福利彩票3D玩法 第2016233期中奖号码:6-9-4				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		一等奖		二等奖		三等奖		四等奖		五等奖		六等奖		1		0		0		0			
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0			
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685		229		3411	
直选		56		/		100000		264		1040		346		107		27		1408		4683		849		10		1		0		0		0		0	
排列五全国投注总额:815988元				本期投注总额:958950元,奖池奖金:1917834元				华东中注数				安徽中注数				全国中奖注数				本省中奖注数															
奖级		全国中奖注数		每注奖金(元)		本省中奖注数		单选		组选三		组选六		1		0		40902		145		67260		28		40356		607		5685					