

弥补生命的短暂

■ 梁伟

光阴似箭催人老，日月如梭遯少年。一个人的生命历程究竟有多长，这可以用什么标准来衡量呢？近几天，阅读朱自清先生的散文《匆匆》一文，再次感受虚度时光的无奈和惋惜，感悟时间如东逝的流水一去不复返，必须珍惜时光，爱护生命，踏踏实实地过好每一天！

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。从我们呱呱坠地开始，时间就伴随我们并悄然逝去。少年时，我们玩耍嬉戏，功课留到明天做；青年时，我们吃喝玩乐，事业留到明天干……于是乎，我们的手渐渐空虚了，我们的大脑渐渐空虚了。当我们到了老年时，蓦然回首始觉人生匆匆，看一看空空如也的行囊，只留下“流水落花春去也，天上人间”的叹息。其实，我们从儿童开始接受教育时，便已知晓“寸金难买寸光阴”的道理。可是，又有多少人能体味到个中滋味呢？于是乎，我们赤裸裸地来到这个世界上，转眼间将赤裸

裸地回去，一生庸碌无为，未能留下游丝般的痕迹，既愧对父母师尊、后世子孙，更愧对自己，又怎能不“头涔涔而泪潸潸”？

人生包括过去和未来两个部分，世间万物，过去的已经过去了，即将来临的一定如期而至，关键在于我们如何把握现在，过好当下。很多人在失去了诸多机会后，方才感觉时间的珍贵，却又常常借口人生易老时光飞逝而只是掩面悲叹，而不知“新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过了”。据刘向《说苑》所载，晋平公七十尚秉烛夜读，我们又何尝不能从现在起努力呢？况且社会发展到今天一日千里的信息时代了呢？

“燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。”时间逝去了，还能再来吗？有道是“盛年来不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。”凿壁偷光，悬梁刺股对于我们来说不

算陌生，我们虽不比秉烛夜读、闻鸡起舞，但也应该懂得如何珍惜时间，有所做有所为。我们毕竟将书写历史，怎能点墨不留？“流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉。”我们自是不能再让“日子在洗手的时候，从水盆里过去；吃饭的时候，从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去”。古往今来，名圣哲人有关惜时的警句名言不胜累牍，目的无一不在于提醒自己、警示后人，只有珍惜时间才能弥补生命的短暂；只有发奋努力才能有所作为，才能无愧于时代，无愧于人生！

“花有再开日，人无再少年”。过不好这一生不是你的错，但不努力过好这一生，却是你的悲哀。在浩瀚无垠的宇宙空间，人生仅仅是流星般的闪光；在无穷无尽的岁月长河里，人生仅仅是微小的波浪。我们记住这个道理并努力去拼搏，也不枉朱老先生在《匆匆》中谆谆的教诲了。

健康顾问

用药应“岁加量减”

老年人用药应遵循“岁加量减”的原则。根据《中国药典》规定，60岁以上老年人，其用药量相当于成人用药量的3/4，不可自行增加用药剂量。对80岁以上老年人，只能给予成人量1/2。年龄大、体重轻、身体情况差的老年人更应酌情减量用药。另外，老年人常同时患多种疾病，在用药时，应先服用治疗急、重病证的药物，待病情稳定后，再适当兼顾其他病症的治疗而服用其他药物。

■ 武汉市第一医院老年病科 栾苏妮

煮饭加点米糠油

蒸煮米饭前可以在水中加入少许事先烧熟晾凉的米糠油，还可以加洗干净的稻叶等，这样蒸出来的米饭色泽晶莹饱满、香气浓郁，而且营养更丰富。

如果嫌米糠油和稻叶冷门，那就加食醋或者柠檬汁。由于自来水中的氯会破坏大米中的B族维生素，煮饭前水里加几滴米醋或者柠檬汁，就能保护维生素，还能让米饭松软、洁白，不易馊。

■ 江苏省农科院食检所专家 王冬兰



不愿分享

家有儿女

好男人要做一帖“调节剂”

■ 管洪芬

晚上，正在厨房洗碗，门铃响。是楼下的小张，看着他刚进门便连连摇头一副无耐的表情，我就猜到，他这是又到我家“避祸”来了。果不其然，因为开着门，早先被隔断的争吵声已迅速地穿越空气侵袭进来。我问，怎么又吵了？小张摆着手：别提了，真是丢脸。

小张嘴里的“丢脸”自然指的是家里老是战争不断的现状。结婚四五年了，孩子都快几周岁了，可是不知怎么的，老婆和老娘硬是处不到一块去，偏偏，按目前的处境，就算两者再处不到一起去，也是必须共处一室的。曾经无数次地，小张在我家无限委曲，说，她们爱吵就由她们吵吧，眼不见为净，我惹不起总躲得起吧？

我其实很不赞成小张的这种处世方法，只是他既已“逃”到我家来，我也只能一次次地无奈接纳。却也常常听他说起家里又在为孩子吵，为鸡毛蒜皮的事吵，我都忍不住问他一声，难道这一点小事你也调停不了吗？按我的心思，两方战役，作为一家之主的小张不可以是冷眼旁观或临阵脱逃的那方，是要对父母尽孝，是要对妻子包容，但要做到这些岂能依靠无原则的不作为来实现？好男人应该做一帖调节剂，于此，我曾深深受益。

忍不住告诉小张，其实起初和老公结婚那几年，我和婆婆相处得也并不融洽，虽然我们并不住在一起，可隔阂和摩擦依然不可避免。吵到最后，争到最后，按我的想

法，婆媳恩怨自古剪不断理还乱，与其每天见个面闹到吹胡子瞪眼，远不如“划河而治”，各过各的潇洒日子。

我是这么想了，老公却有他自己的想法，那一段日子，他依然带着我去婆婆家“蹭饭”，也常常打电话让婆婆过来小坐，偶尔一起吃饭，等到吃完，老公总会一脸嬉皮笑脸，老妈辛苦，老婆辛苦，今天我洗碗……谁还不懂得他那点小伎俩，于是我们笑，笑到最后，常常是我和婆婆在厨房一起劳动，他呢，反而是两手轻闲地凑在边上插科打诨。自然私底下，老公也会时时地给我上“思想课”，而在另一边，常常地，他更会在婆婆面前说道说道我的好……

有句老话叫，人心都是肉长的，从早先的不熟悉不认同，到慢慢地熟悉并彻底磨合，在老公的不懈努力下，我和婆婆相处得很好，感情胜似母女。想想也是，我们已然是一家人，又有共同要爱护和呵护的人，有什么理由不去好好相处共同扶持呢？只是，能走到这一步，享受美好的婆媳之情时，我始终感谢老公这贴调节剂。是的，好男人是贴调节剂，他不会放纵家庭危机的蔓延，他能用微言细语“润滑”人心，他理智多谋，不偏不袒……事实上，幸福家庭不都需要这样一贴专用“调节剂”吗？我告诉小张，如果你也能做到这样，我相信一切婆媳矛盾都能化于无形，而你期待的安宁和温馨的幸福日子也一定会美梦成真……

生活百科

家中植物也需暖和过冬

最近大家纷纷穿上了大衣棉袄御寒，但不只我们会冷，家中植物更加“娇贵”，如何帮助它们顺利过冬？

专家提醒，到了冬天，养在阳台上的文竹、吊兰、风信子等植物都会出现发黄枯萎现象。对于其他的家养植物，在入冬前应提前施一次肥，而入冬后则应该减少施肥。如果植物出现发黄、枯萎的现象时，可适当喷洒叶面肥，而不是将肥料喷洒到泥土上。植物想要安然过冬，可用盖薄膜等方式。

冬天给植物浇水是个十分重要的细节，多数植物到了冬天都会休眠，仙人掌、万年青等一些需水量不大的植物，甚至可以不必再浇水。发财树一个月浇一次足矣，绿萝、吊兰、三角梅等家养植物，半月浇一次就可，浇水过多，会因根部长期浸泡导致腐烂。每次浇水必须浇透——花盆底部有孔洞，盆底有水溢出才算浇透。此外，冬季植物以喷水为主，浇水为辅，保持盆土略微偏干。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣，有含饴弄孙的快乐，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。

彩票开奖合

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第16324期中奖号码：1+7+3

奖项	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	85
组选3	/	346	0
组选6	/	173	279

排列三本省投注总额：370918元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第16324期中奖号码：1+7+3+7+4

奖项	全国中奖注数	本省中奖注数	每注奖金(元)
直选	14	/	100000

排列五全国投注总额：8769826元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016324期中奖号码：01-07-10-11-14

奖项	六省中注注数(注)	强中注注数	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	53	15	4313
二等奖	2912	636	10

六省市投注总额：621570元，安徽投注总额：114320元
奖池奖金：1669000元

中国福利彩票3D玩法
第2016324期中奖号码：6-6-3

奖项	中奖注数	每注金额(元)
单选	294	1040
组选三	402	346
组选六	0	173

本期投注总额：956156元，奖池奖金：1300726元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第2016139期中奖号码：基本号码5-9-6-7-9-7生肖码：虎

奖项	华东中注注数	安徽中注注数	每注金额(元)
一等奖	0	0	0
二等奖	0	0	0
三等奖	0	0	10000
四等奖	46	6	500
五等奖	788	72	50
六等奖	19032	1917	5

六省市投注总额：801120元，安徽投注总额：76096元
奖池奖金：55928501元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”
第2016139期中奖号码：13+21+30+31+35 01+08

奖项	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	1	10000000	/
一等奖(追加)	0	0	/
二等奖	42	225438	/
二等奖(追加)	16	135262	/
三等奖	504	7554	/
三等奖(追加)	158	4532	/
四等奖	2140	200	/
四等奖(追加)	6725	100	/
五等奖	449471	10	/
五等奖(追加)	150011	5	/
六等奖	0	0	/

全国投注总额：200772078元，下期奖池：3864958511.07元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2016324期中奖号码：03-04-10-16-23

奖项	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	10	100	1000
三等奖	194	10	1940

本期投注总额：11234元，奖池奖金：2565元