

# 打陀螺的老人

刘德凤

生活百科

## 飞机餐难吃 不怪厨师怪自己

“难吃”是人们对飞机餐的普遍评价，但这可不全是厨师的错。研究发现，一部分原因是我们的味蕾在作怪。德国弗朗霍夫研究所的一项试验证明了这一说法。研究人员在不同气压环境下测试人们对各种食物的味觉，最后发现，在万米高空、干燥密闭的机舱中，人们的味蕾会变得麻木，对咸味和甜味的感知能力会下降约30%，就像感冒时吃东西那般索然无味。美国科罗拉多大学医学院研究发现，人吃东西时，食物的味道会先到达鼻子中的嗅觉接收器，让人闻到菜香。但在高空飞行过程中，这一通道会因为鼻黏膜肿胀被堵塞，这也是飞机餐吃起来不香的原因。

乘客也可以提前做一些准备。比如，提前准备好一小包咸菜；通过安检后可以买瓶酸奶带上飞机；飞行中多喝温水等。

那天，我经过体育广场，看见一个头发花白的老人，正在聚精会神地打陀螺，那陀螺硕大无比，至少有十斤重，抽打它需要很大的力气，但老人看起来却极为轻松，我不由得对那个老人多看了几眼，他精神矍铄，一身白衣随着抽打陀螺的节奏有规律地摆动，路过的人都被老人的精气神吸引住了，不由得停下脚步，驻足观看起来。

我从小爱打陀螺，但这样大的陀螺我还是第一次亲见，更别说尝试过，因而特别好奇，于是走上前去，讨好地问道：“老人家，您让我试下好吗？”他漫不经心地看我一眼，回我：“小伙子，你打得动吗？”“打得动，我可是80后，力气大着呢。”我拍了拍胸脯，向他保证。

老人笑了起来，“行，我今年81岁，也是80后，看在咱们都是80后的份上，让你试下。”我被这个幽默风趣的老人逗乐了，说：“行，那今天咱们

两个80后比比试试？”他点了点头，把杆子递给我，一脚把陀螺踩停。

我拿起鞭子，蹲在地上，将绳子滚在陀螺上，使劲一甩手，陀螺转了一圈就颓废地停下来了，周围的人见了，立刻哄笑起来。会打陀螺的人都知道，打陀螺最难的就是发陀螺，这关过不了，你再有力气都是白搭。我不服气，又开始尝试起来，可结果还是失败了，大家都笑开了。我觉得挺尴尬的，老人却严肃得很，取过我手上的鞭子，教手把手我怎么发这个超大陀螺。

这之后，我和老人成了朋友。老人告诉我他姓许，我不叫他许大爷，而是叫他“80后老许”。他对这个称谓非常喜欢，每次我这样的唤他的时候，他都笑眯眯地看着我，眼睛里满是幸福和兴奋的光彩。

我后来知道，老许虽然乐观开朗，但一生命运坎坷。他家是地主成分，父母当年被批斗而死，他带着

三个弟妹以乞讨为生，后来他好不容易才找个姑娘结了婚，把两个孩子抚养成人，本来指望经过这么多磨难，他可以安享晚年，可他的女儿在36岁那年，不幸出了车祸，两年后，他唯一的儿子又得了鼻癌。他的爱人经受不住两次丧子之痛，不久就离开了人世，留下老许带着唯一的孙子过日子。老许除了打得一手好陀螺外，还写得一手好字，他收了几个徒弟维持生活，邻居们都说老许可怜，经常接济他，但老许却极少接受，他一向爱面子，宁愿画些字画拿在菜市场去卖来贴补家用。

“80后”老许，有着和我们80后一样的倔强和勇气，我敬佩他的坚强与勇敢，更敬佩他的乐观与要强。我们每个人，如果能够像他一样，在经历了人生的大风大浪之后，依然保持一颗对生活极其热忱的心，努力生活，像他那样乐观豁达，怎不会快乐自在又安然呢？



## 剪窗花 迎新年

日前，合肥市蜀山区凯旋门社区党支部、计生协组织假期小朋友来到社区“寒假小课堂”学习剪窗花。同时，工作人员给小朋友讲一些小年传统习俗和春节礼仪知识，以此迎接传统小年和新春佳节的到来。

刘思惠 陈三虎  
记者 沈娟娟 文/图

## 跑步机上运动注意6点

天气寒冷，不少喜欢运动锻炼的人，由室外转入室内在跑步机上锻炼。在跑步机上锻炼时，要注意以下细节：

1. 上跑步机前先热身，做做压腿、下蹲等运动。上跑步机后应先慢走、慢跑，再逐步加大运动量，此过程通常以10~15分钟为宜。此外，下跑步机时也应该逐步减慢速度，以免出现眩晕而摔倒。
2. 时间控制在1小时。
3. 双手最好离开把手。跑步扶着把手，身体重心前倾，加大腰椎的压力，时间久了就会造成腰肌劳损。
4. 调整好坡度和速度。对中老年人来说，坡度过大会增加膝关节的损伤，因此最好在水平状态下运动。
5. 上机锻炼要穿跑鞋。
6. 跑步锻炼时要专心，不看电视不听广播，以免分心受伤，慢跑熟练者可以选择一些节奏明快或轻松的音乐，以调整跑步节奏。

## 雪人的心事

刘希

女儿半岁时，老公的事业遭遇前所未有的低谷，原本在老家生活的我，只得把还在襁褓中的女儿托付给婆婆照管，来到广东和他打拼，但公司最终因经营不善倒闭。没办法，我们只得找了家台资厂打工维持生计，打工的日子苦不堪言，但一熬，就是七年。

一转眼，女儿已是小学二年级的学生，我呆在她身边的时间屈指可数，但思念无处不在，为了缓解相思，我特意装了台电脑和女儿视频。到了冬天，女儿画了一张画给我，她在画上画了一个围着红围巾的雪人，并在上面写了一句话：雪人是个人有心事的孩子。我夸奖她画得真好看，还笑她怎么会想到心事这个词，因为在我看来，一个八岁的小女孩，怎么会懂得心事是何意思。她笑了笑，想说些什么最终什么也没说。

年后，公公突然生病住院，婆婆照顾不过来，我这才请假回家帮忙。女儿见我回来，扑到我怀里，小

嘴巴叭叭喳喳说个没完，我走到哪里，她都跟着，即使我去医院给公公送饭，她也全然不顾外面有多冷，要跟着我去。我斥责她不懂事，她却撒泼似的，哭个不停。那一天，我破天荒地打了她一巴掌。而她，依然倔强地站着，就像她画的那个雪人。

公公出院后，我打算回厂继续上班，听说我要走，女儿扯住我的衣角，问：“妈妈，你能不能不走？”我抱住她，跟她说：“妈妈要出去挣钱呢！你读书要钱呀。再说，妈妈好不容易升到课长，我不能就这么轻易地放弃呀。”

第二天早上醒来时，我发现女儿不知何时从她的小床上溜到了我的床上，她紧紧地抱着我的胳膊，生怕我跑掉似的，我动了动，她立马就醒了，眼泪汪汪地说：“妈妈，别走！”

知道她会拦我，我差使婆婆带她到商店买好吃的，趁她们走远，我偷偷地拦了一辆车，回到广东继续打工。后来听婆婆说，我走后，女儿

那撕心裂肺的哭喊，让整个院子里的人听了都心疼，她劝我早点回来。我含泪说好。

不久以后，老师打电话给我，说女儿成绩下降厉害，整天调皮捣蛋。老师说，她原先可乖巧了，是不是故意这样的，让你回来照顾她呀？我不信。老师说那我找一篇她以前写的日记念给你听听。然后，我就听见了那篇叫《雪人是个人有心事的孩子》的日记：“今天下雪了，我想念妈妈，画了一幅雪人的画给她看，隔壁家的人都说我不快乐，是个有心事的孩子，其实，我只是很想念妈妈，想她回家，我画的那个雪人，也很想念她的妈妈呀。我不知道，我在上面写的，雪人是个人有心事的孩子，妈妈懂不懂这句话的意思呢？”

老师还未念完那篇日记，我的泪，瞬间如决了堤的潮水，往外涌。

我立马和老公一起辞了职，回到老家生活。这之后，生活再怎么艰难，我和女儿都没有分开过。

健康顾问

## 食物防霾不靠谱

近日流传吃银耳、萝卜等白色食物有助于防霾，这是真的吗？营养均衡的饮食对提高人体免疫力有帮助，但食物可用来抗雾霾不靠谱，白色食物和养肺没直接关系。雾霾天应多喝水，饮食清淡，少食刺激性食物，多摄入富含蛋白质、维C、维A的食物，如鱼、肉、蛋、奶、菠菜、番茄、黄瓜、胡萝卜、南瓜、芒果、柑橘橙等。足量蛋白质可提高人体免疫力，保证呼吸肌和呼吸道黏膜的正常功能；新鲜深色蔬菜、水果可保护呼吸系统免受氧化应激物的侵袭，并提高机体免疫系统活力。

## 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：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17021期中奖号码：874

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	77
组选3	/	346	0
组选6	/	173	330

排列三本省投注总额 401050元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告  
第17021期中奖号码：87491

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数	每注奖金(元)
直选	16	/	100000

排列五全国投注总额 9379838元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2017021期中奖号码：04、09、10、12、13

奖等	六省中注数(注)	强中注数	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	78	19	2454
二等奖	5613	1087	10

六省市投注总额：589248元，安徽投注总额：110060元  
奖池奖金：613025元

中国福利彩票3D玩法  
第2017021期中奖号码：854

奖级	中奖注数	每注金额(元)
单选	481	1040
组选三	0	346
组选六	1669	173

本期投注总额：1113920元，奖池奖金：402481元

中国福利彩票“东方6+1”玩法  
第2017009期中奖号码：基本号码717738生肖码：龙

奖级	华东中注数	安徽中注数	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	45	4	500
五等奖	950	106	50
六等奖	23308	2261	5

六省市投注总额：840908元，安徽投注总额：84372元  
奖池奖金：49514403元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”  
第17009期中奖号码：05、06、08、12、22+03、04

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	76	123464	/
二等奖(追加)	19	74078	/
三等奖	703	4685	/
三等奖(追加)	321	2811	/
四等奖	28166	200	/
四等奖(追加)	9558	100	/
五等奖	565751	10	/
五等奖(追加)	187648	5	/
六等奖	5317575	5	/

全国投注总额 203513636元 下期奖池:3334512408.50元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告  
第2017021期中奖号码：01、12、15、16、23

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	29	100	2900
三等奖	395	10	3950

本期投注总额：29124元，奖池奖金：18535元