

余生很长 不慌张别失望

1

很多时候，我们总是极力追求完美：工作要称心如意，家庭要幸福和美，孩子要乖巧懂事，父母要安康常在……似乎这样的人生才是赢家。可人生哪来那么多的完美？

看过一个故事。一位老太太有两个儿子，大儿子是卖雨伞的，小儿子是卖草帽的。晴天，老太太担忧大儿子雨伞卖不掉；雨天，老太太又担忧小儿子草帽卖不掉，整日唉声叹气。

后来有人对她说：“雨天，卖伞的生意好；晴天，卖草帽的生意好，这不是值得高兴的事吗？”老太太想通以后，每天都过得很开心。

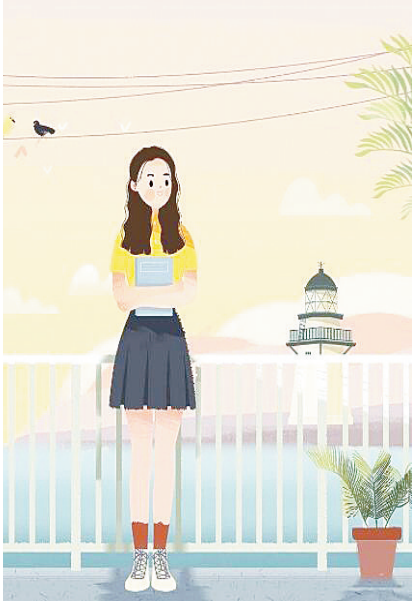
其实，人生就是这样，越是苛求完美，越是意难平。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，从来就没有真正完美的人生。但正是因为这些不完美，我们才会更感恩生活中那些平淡的幸福。

2

有人说，人最难的是做好自己。古人言，人生不如意事，十之八九。这个世界不甚完美，但你要始终坚信“人生没有永远的伤痛，生活没有过不去的坎”。

走得慢不要紧，但别忘了时刻保持清醒、昂首前行。人生路上，每个人都会遇到许多挫折，而高手能做到受挫时不畏缩不前，成功时不骄傲自满。

姜子牙胸怀大志，始终不倦地研究、探讨治国兴邦之道，七十二岁才被拜为太师；百里奚历经无数挫折、



一生颠沛流离，七旬才被奉为宰相；越王勾践忍辱负重、卧薪尝胆，才等到时机最终反败为胜。

如果你正遭受挫折，别气馁，现在能做的就是继续努力。别害怕失败，更不要着急，那些你受过的苦、吃过的亏、忍过的痛，最后都会变成光，照亮你的路。

3

看过一则寓言。一群人急匆匆地赶路，突然，一个人停了下来。旁边的人奇怪地问：“为什么不走了？”停下的人一笑：“走得太快，灵魂落在了后面，我要等等它。”

很多时候，我们只顾着往前赶，却忘了当初为什么出发。回首来时路，深深浅浅、跌跌撞撞、哭过笑过、彷徨过也后悔过。尝过酸甜苦辣咸，方知世间喜怒哀乐怨。

人生就像过山车，有高处风光，也有低谷的潮落。当你失望的时候，咬牙挺一挺，也许就过去了。

没有谁的人生是一帆风顺的，在抵达梦想之前，我们要做的就是日复一日地努力。正如有句话所说：“所有的甜蜜与哀愁，所有的勇敢与脆弱，所有的跋涉与歇息，原来都是在为了向着初来的自己进发。”

人生漫漫，没有什么是一眼就能看到头的，满面春风也好，灰头土脸也罢，一时的得失都算不得数。经常回头看一下自己来时的路，才能在遇到阻碍时给自己从头开始的勇气。

4

人这一生，得意时“一日看尽长安花”，失意时“潦倒新停浊酒杯”。可日子不是一朝一夕就能跑到底的事，太过心急，吃苦头的还是自己。

每个人都有自己的人生节奏，你没必要非和别人比。江湖路远，山高水长，怕什么来不及，慌什么到不了。只要你肯脚踏实地一步一步地丈量，终会见到你想看到的风景。

余生还长，请别慌张，不是结局不够美好，可能它只是想等攒足了好运再来和你相会。

希望你能跟随自己的心，有歇足停顿的底气，也有一往无前的勇气。

据人民日报微信公众号

健康园

早晨口苦 疏肝调情绪

湖北读者王先生：我最近早上起床总感觉口苦，朋友说是体内湿气太重了。请问这种情况如何调理？

武汉市中心医院中医科主任全毅红：晨起口苦，并不一定是湿气重导致的。口苦是中医临床常见的一种病症，以肝热、胆热、心热为主要病因，与情志、情绪等方面也密切相关。

中医认为，口苦与脏腑“肝”关系密切。肝主疏泄，有疏通气机、畅达全身各部位、促进精血津液运行输布、脾胃之气升降、胆汁分泌排泄及舒畅情志情绪的作用。如果肝火旺、肝热，就会导致这一系列功能受到影响，进而诱发口苦症状。

同时，口苦与情绪也相关。随着生活节奏加快，人们精神压力不断增大，个人情绪越来越容易失控，导致了口苦的发病人群逐渐呈现了情志为病的特点。肝气喜条达而恶抑郁，情

志不遂、肝气郁结，就会导致横逆犯胃，使胃失和降，胆汁上溢而出现口苦。因此，有口苦症状的人群，平时一定要注意调节情绪，用平常心面对生活中的琐事，保持心情舒畅。

对于口苦症状的调理，再给大家推荐一些小方法。

症状较轻者可以喝茶饮。

玉米须茶：取玉米须30克、绿茶10克泡水，可清湿热、利肝胆。

决明玫瑰菊花茶：取玫瑰花10克、决明子15克、杭白菊10克泡水，可疏肝、理气、解郁。

板蓝根菊花饮：取板蓝根30克、菊花10克泡水，可清肝胆之热。

症状较重者可以食疗。

菊花薏米冬瓜糖水：菊花15克、薏米30克、冬瓜100克、白糖15克，加水先煮菊花、薏米30分钟，去二药留汁，放入冬瓜煮汤，汤成加入白糖

即可。

冬笋香菇汤：冬笋250克、香菇50克，冬笋洗净切丝，香菇切片，一同放入锅内翻炒20分钟左右，再加入清水、调料煮沸即可。

黄花粥：黄花菜30克、瘦肉末15克、适量糯米，以上食材加清水，煲成粥。

如果以上方法都不能缓解，可在医生指导下服用中成药。口苦证属胆热证的可以用小柴胡汤丸，证属肝胆郁热证的可用龙胆泻肝丸。肝胆郁热证人群还可以用中指点揉阳陵泉、曲泉等穴位，每次50下，每天2次，有酸胀感为佳，可清利湿热，促肝气舒畅调达、胆汁疏泄通畅。

另外，口苦者在饮食上应忌食辛辣、油煎、烧烤等燥热之品，可多进食汤水，以清淡饮食为主。

据人民网

字少意深

●世事就是俩字：福祸。俩字半边一样，半边不一样。所以，你们得明白，凡遇好事时甭张狂，张狂过头了后边就有祸事；凡遇到祸事时也甭乱套，忍着受着，哪怕咬着牙也得忍着受着，忍过了受过了好事就跟着来了。

——陈忠实《白鹿原》

●母亲叫他少用电脑/母亲叫他多吃青菜/母亲叫他整理房间/母亲叫他早一点睡/一直到母亲过世后/他才听见。——蔡仁伟的诗《声音》

●一个人若享真正的福气，或

是人间各式各样的福气，必须有享福的德性，才能持盈保泰。

——林语堂《京华烟云》

●对历史而言，个人命运可能隐藏在很小的一个小数点里；但对个人而言，是百分之一百的人生。

——勒庞《乌合之众》

●我们最容易犯的错误，就是轻率决定别人是好人还是坏人，愚者还是贤者。人像河川一样在不断流动、不断变化，人并非每天都以同样的面貌存在，人是有各种可能性的。——托尔斯泰《宽以待人》

●两种植物共饮一条溪水，一种是中空芦苇，一种是甘蔗。

甘蔗嘲笑芦苇说：“虽然我们长得很像，但我味美甘甜，而你中空无用。”芦苇说：“我们被收割后，你只存在几天，我被制成纸，印成经典传世千百年。”

好或不好、有用或无用是相对的，而非既定事实。下雨是好事还是坏事，要看之前如何。如果已经连下一个月，即是坏事。如果干旱三年，则是天大的好事。

——蔡志忠

动动脑

你博学吗？来试一试



横向

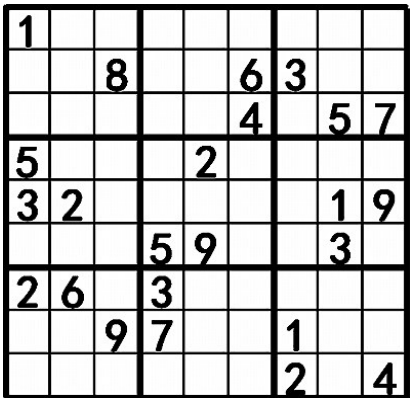
1.孙悦演唱的歌曲，由刘青作词作曲。2.中国民间及道教传说中的八仙之一，精通酿酒技艺，自酿自饮。3.由东方卫视打造的音乐竞演综艺节目，嘉宾有费玉清、李克勤、罗琦、那英、肖战、周深、小鬼等。4.大不列颠及北爱尔兰联合王国的政治实体之一，首府加的夫。5.非洲东北部和阿拉伯半岛之间的狭长海域。6.中国南北朝时期杰出的数学家、天文学家，撰写《大明历》。7.指在发生武装冲突时，对交战的任何一方都不采取敌对行动的国家。8.指培养的后辈或所教的学生。比喻学生很多，各地都有。9.黑龙江卫视推出的音乐梦想节目。10.一种强光灯，由于色温与日光的色温相当接近，常被用来当作室外彩色摄影的照明。11.腾讯微信上的一个社交功能。12.歌手、演员，演唱《遥远的地》《月半弯》《吻别》《一路上有你》等。13.一款移动端游戏，2015年5月27日由巨人网络在中国发行。

纵向

一、中药材。十字花科植物菹蓝的干燥根部，具有清热解毒，凉血利咽之功效。二、四川省南充市代管的县级市，古称保宁。三、具有立体感的声音。四、由陈凯歌担任总导演，张一白、管虎、徐峥、宁浩等联合执导，黄渤、张译、吴京、朱一龙主演的影片。五、法国作家莫泊桑创作的长篇小说。六、由韩伟填词，施光南谱曲，李光羲演唱的歌曲。七、乒乓球类术语，一种强烈的上旋球，特点是既有强大的攻击力又有很强的稳定性。八、中国科学院院士、地质学家，为中国石油的勘探和开发做出重大贡献。九、山东省辖地级市，位于山东半岛东端。十、世界袖珍国家之一，位于法国和西班牙交界处。十一、我国的一个直辖市。十二、男演员，歌手，出演《诛仙I》《陈情令》《余生，请多指教》。

据《北京晚报》

填填数独



根据9×9盘面上的已知数字，推理出所有剩余空格的数字，并满足每一行、每一列、每一个粗线宫（3×3）内的数字均含1~9。

晚综