

# 包容会使人更好

## 阅读提示

包容能使我们发现别人身上良好的一面,并使自己的心性也受到那良好的影响。不仅对被包容者有益,对包容者本身也大有裨益。

对大多数人而言,我们整日必须做的事情往往不仅关乎自己的人生,也关乎种种责任和义务。但我们经常会遇到一些非“必须做”的事情,它们属于愿不愿意去做的范畴。这些事情在做过之后又往往具有了特殊的意义,这一种特殊的意义或许会带给我们人生更多的感悟与快乐。

对一些人,我们要尽量包容。我的一名研究生毕业后在南方某省工作,某日与我通电话“汇报”她的一段住院经历。我的学生因肠道疾病住院,同病房的女人五十二三岁,是一名有20余年工龄的环卫工。医院的普通双人间是很小的,但环卫工人的亲人们每天都来看望她。白天,她的小孙子总爱看电视,尽管她一再提醒要把音量开到最小,但还是使我的学生感到厌烦。并且她的亲人们几乎天天在病房的卫生间冲澡、洗衣服,这分明是占便宜的行为!我的学生内心里难免会产生鄙视。

“我本来打算要求调房的,但后来听医生说她得的是晚期肠癌,已经扩散,手术根本清除



不尽,估计生命不会太久了。我就立刻打消了调房的念头,怕换成别人,难以容忍她那些亲人。老师,我这么想对吧?”我的回答当然是“对”。

后来,那女人的工友们也常来看她,我的学生从她工友们的话中得知——20余年间,她义务献血七八次;她是她们的组长,她受到的表彰连她自己也记不清有多少次了。总之她是一个好人,一个好环卫工人。那日她的工友们走后,我的学生已对她油然而生敬意了。

对于一些人不良的甚至恶劣的行径,包容无异于姑息恣

恣。但有时候,某些人的一些使我们不舒服的做法,也许另有隐衷。此时我们所包容的完全可能是一个其实很值得我们尊敬的人。包容能使我们发现别人身上良好的一面,并使自己的心性也受到那良好的影响。

包容会使好人更好,会使想成为好人的人能够成为好人。包容会使人倾听到对同一人物、同一事件、同一现象的多种不同的声音,而善于倾听是智者修为。包容会使人更加具有“独立之精神,自由之思想”。故包容不仅对被包容者有益,对包容者本身也大有裨益。

(梁晓声 70岁 著名作家)

# 睡觉这事要向朴树学习



“到点了,我得回家睡觉了!”日前,在某综艺节目录制现场,歌手朴树突然要求暂停录制,因为他不能熬夜。

在睡觉这件事上,大家都应该向朴树学习。

老人应睡好三种觉 朴树这些年特别注意养生,除了在晚上十一点前睡觉外,他还坚持睡午觉,在工作空隙也会

打盹休息。此前,朴树在接受采访时,就在节目录制中途睡着了。当时,鲁豫带着摄制组去到朴树家,两人一边吃饭一边聊天,吃完饭后朴树说想要睡午觉,便直接在沙发上睡着了。

中华医学会心脑血管病分会委员孙峰建议,老年人要睡好三种觉——大觉、午睡和打盹。孙峰特别提到,老人常常坐着就会打盹,每次10~20分钟即醒,这属于“积零成整”储备精力的方式。但需注意的是,不要在风口处打盹,以免感冒。另外,打盹醒来后不要立刻起身,

保持醒前姿势坐一会,再起身活动,以免血压骤变。

玩核桃能改善睡眠 南京中医药大学教授王旭东说,每个人的睡眠时长各不相同,不能只通过睡眠时间的长短,来判断睡眠质量的好坏。一般而言,老年人容易失眠、早醒。中医常说:“东方欲晓鱼际白,水之阳兮腾达天,失眠早醒肺火盛,掐且揉兮救心丸。”中老年人容易失眠早醒,多是肺火盛所致,可以把玩核桃按摩大鱼际,不仅能助眠,还能预防感冒、缓解气喘等问题。

(据《快乐老人报》)

**中国体育彩票排列5第19231期开奖公告信息**

开奖日期:2019年8月26日  
本期全国销售金额:10,649,074元  
本期开奖号码:93570

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	13注	100,000元	1,300,000元
合计	13注	...	1,300,000元

318,924,154.28元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2019年10月25日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

**中国体育彩票排列3(浙江省)第19231期开奖公告信息**

开奖日期:2019年8月26日  
本期浙江销售金额:1,389,716元  
本期开奖号码:935

本期中奖情况

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	173注	1,040元	179,920元
组选3	0注	346元	0元
组选6	591注	173元	102,243元
合计	764注	...	282,163元

15,958,360.24元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2019年10月25日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

**中国体育彩票足球4场进球第19123期开奖公告信息**

开奖日期:2019年8月26日  
本期全国销售金额:140,634元

主队	进球数	客队	进球数	主队	进球数	客队	进球数	主队	进球数	客队	进球数
乌迪内	0	AC米兰	1	罗马	1	热那亚	1	佛罗伦萨	3	桑普多利亚	0

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	2注	67,615.00元	135,230.00元
合计	2注	---	135,230.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2019年10月25日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

**中国体育彩票足球4场进球第19128期开奖公告信息**

开奖日期:2019年8月26日  
本期全国销售金额797,528元

主队	进球数	客队	进球数	主队	进球数	客队	进球数	主队	进球数	客队	进球数
乌迪内	1	AC米兰	0	罗马	3+	热那亚	3+	佛罗伦萨	2	桑普多利亚	1

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	1注	510,417.00元	510,417.00元
合计	1注	---	510,417.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2019年10月25日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

**中国体育彩票浙江20选5第19231期开奖公告信息**

开奖日期:2019年8月26日  
本期销售金额:136,226元  
本期开奖号码:10 12 16 18 19  
本期出球顺序:12 19 10 16 18

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	35,425元
二等奖	229注	50元
三等奖	3,975注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2019年10月25日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

**福彩6+1**

第2019099期 投注总额605288元

基本号: 5 2 2 | 9 0 4  
生肖码: 巳

中奖号码: 5 2 2 | 9 0 4

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	基本号与生肖码全部按位相符	0注	0元
二等奖	6位基本号全部按位相符	0注	0元
三等奖	5位基本号全部按位相符 或生肖码也相符	0注	10000元/注
四等奖	4位(含基本号和生肖码)按位相符	28注	500元/注
五等奖	3位(含基本号和生肖码)按位相符	597注	50元/注
六等奖	2位(含基本号和生肖码)按位相符,或1位基本号按位相符且生肖码也相符	16643注	5元/注

未中出奖金9472.4569万元滚入下期一等奖。  
本信息若有误以公证数据为准。 2019年8月26日

**福彩15选5**

第2019231期 投注总额492020元

中奖号码(无需排序): 03 06 07 09 13

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4(常规)	0	0元/注
一等奖	5个号全中(常规)	137	1144元/注
二等奖	中任意4个号(常规)	5211	10元/注

奖池累计52.1059万元滚入下期。  
本信息若有误以公证数据为准。 2019年8月26日

**福彩3D**

第2019231期

开奖号码: 1 1 0

销售总额48021094元

奖等	浙江中奖注数	每注金额(固定)
单选	844	1040元/注
组选3	441	346元/注
组选6	0	173元/注

其他投注方式中奖额 1920元

浙江销售:2909908元,派奖额:1032266元。  
本信息若有误以公证数据为准。 2019年8月26日

**福彩七乐彩**

第2019099期

总销量5259778元

中奖号码:基本号(●) 01 05 09 19 20 26 29 特别号(\*) 27

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●●	0注	0元
二等奖	●●●●●●★	5注	33549元/注
三等奖	●●●●●●	217注	1546元/注
四等奖	●●●●●★	514注	200元/注
五等奖	●●●●●	6957注	50元/注
六等奖	●●●●★	9351注	10元/注
七等奖	●●●●	71133注	5元/注

奖池累计1174226元滚入下期。  
本信息若有误以公证数据为准。 2019年8月26日

**中国体育彩票超级大乐透第19099期开奖公告信息**

开奖日期:2019年8月26日

本期全国销售金额:264,966,737元

本期出球顺序:33 04 06 18 27 09 07  
本期开奖号码:04 06 18 27 33 07 09

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	1注	16,000,000元	16,000,000元
二等奖	4注	8,000,000元	32,000,000元
三等奖	343注	60,832元	20,885,416元
四等奖	125注	48,668元	6,083,500元
五等奖	375注	16,000元	6,000,000元
六等奖	3,966注	3,000元	11,898,000元
七等奖	33,980注	200元	6,796,000元
八等奖	44,276注	200元	8,855,200元
九等奖	43,332注	100元	4,333,200元
十等奖	1,112,668注	15元	16,689,020元
十一等奖	9,081,374注	5元	45,406,870元
合计	---	---	344,198,435元

3,199,540,847.69元奖金滚入下期奖池。  
本期开奖奖金池资金高于15亿元,一等奖奖金按《中国体育彩票超级大乐透浮动奖金分配办法》分配,详见中国体彩网公告。  
本期兑奖截止日为2019年10月25日,逾期作弃奖处理。