

生活报道 Reports

测一测你的身体缺什么

现在的生活条件好了,饮食也有所改善,但未必就营养均衡、全面。缺不缺营养,这是很多人非常关心,但是又很难判断的问题。其实,身体会有意无意向我们发出种种营养缺乏的信号,例如:头发干燥、变细、易断、脱发可能缺乏的营养是蛋白质、能量、必需脂肪酸、微量元素锌。

对应的解决方法是,每日保证3两瘦肉、1个鸡蛋、250毫升牛奶,每周摄入2~3次海鱼……

信号 舌炎、舌裂、舌水肿 原因:可能缺乏的营养是B族维生素。

营养对策:洗米、蒸饭等可造成B族维生素的大量丢失。长期进食精细米面、长期吃素食,同时又没有其他的补充,很容易造成B族维生素的缺失。为此,应做到主食粗细搭配、荤素搭配。如果有吃素的习惯,每日应补充一定量的复合维生素B族药物制剂。

信号 夜晚视力降低 原因:可能缺乏的营养是维生素A——如果不及时纠正,可能进一步发展为夜盲症,并出现角膜干燥、溃疡等。

营养对策:增加胡萝卜和猪肝等食物的摄入。应注意的是,维生素A是溶解于油脂而

不溶解于水的维生素,因此用植物油煎炒胡萝卜比生吃胡萝卜,维生素A的吸收效率可大为提高。

信号 嘴角干裂 原因:可能缺乏的营养是核黄素(维生素B1)和烟酸。

营养对策:核黄素(维生素B1)在不同食物中含量差异很大。动物肝脏、鸡蛋黄、奶类等含量较为丰富。为此,每周应补充1次(2~3两)猪肝、每日应补充250毫升牛奶和一个鸡蛋。应注意对谷类食品进行加工可造成维生素B1的大量丢失,因此主食应注意粗细搭配。而烟酸主要来自动物性食物,特别是猪肝、鸡肝等。

信号 味觉减退 原因:可能缺乏的营养是锌。

营养对策:适量增加贝壳类食物,如牡蛎、扇贝等,是补充微量元素锌的有效手段。另外,每日确保1个鸡蛋、3两红色肉类和1两豆类也是补充微量元素锌所必需的。

信号 牙龈出血 原因:可能缺乏的营养是维生素C。

营养对策:维生素C是最容易缺乏的维生素,因为它对生存条件的要求较为苛刻,光线、温度、储存和烹调方法都会造成维生素C的破坏或流失。因此,每日应大量进食新鲜蔬菜和水果,最好能摄入1斤左右的蔬菜和2~3个水果,其中,蔬菜的烹调方法以热炒和凉拌结合为好。维生素C的食物来源:辣椒、菠菜、西红柿、橘、橙、酸枣等;动物性食物仅肝脏和肾脏含有少量维生素C。

身体密码 Health Code

气候较凉爽地区 男性比较长寿

澳大利亚科学家发现,想长寿,女人要热,男人要冷。女性长寿之道是温暖的阳光和沙滩;而男性长寿的秘诀则是凉爽宜人的气候。

澳大利亚联邦老年部

上网多睡眠少 常饮酒易发胖

美国一项研究表明,年轻女性如果上网过多、缺少睡眠或经常饮酒,会比同龄人更易增加体重。

上网时间越长,评估体重与身高比例的身体重指数(BMI)就越大,18岁以下女性这方面表现尤其明显;每天睡眠时间不超过5小时的女性比达到标准

“万艾可” 能帮抑郁女性

美国研究人员发表的一项研究报告称,治疗男性性功能障碍的药品“万艾可”(俗称“伟哥”)同样能帮助患有抑郁症的女性找回激情。

研究人员要求一半女性在性生活前一到两小时服用一粒万艾可,结果发现,这些女性中仅有28%



部长贾斯廷·艾略特本月初公布了该国最长寿地区排行榜。

女性最长寿地区是昆士兰州的阳光海岸,平均寿命84.7岁;男性最长寿地区是墨尔本——堪培拉一带,平均寿命80岁。在气候较凉爽地区长期生活的男性活得更长些。



睡眠时间8小时的女性更易发胖;每周饮酒量在两杯以上的女性比饮酒量小于两杯的女性体重增加更多。其中,睡眠不足对身体重指数的影响比上网过多更大。



的人报告性生活没有改善。另一半女性则服用了没有药效的安慰药,结果这些女性中大约73%的人报告性生活没有改善。

性情解码 Decoding Disposition

每个人都有自己的罩门

罩门在床上总是容易被放大,因为性爱的情绪极易高涨也超容易退潮。性爱是瞬间的艺术,没有东西比性爱更能告诉我们生命中美好的短暂和逝去。

LILY的罩门在于衬衫领口,在无数个夜晚,她忐忑不安地褪下男人的衬衫,总像是在做一道不知结果的选择题。如果他有着干净的衬衫领口,那么这个夜晚就算不激情澎湃,也会温情脉脉;如果不巧遇到

肮脏男,只要看到他领口的那条黑线,LILY就绝望万分,瞬间浑身冰凉,再也暖不过来了!

JOYCE的罩门在于汗水,细密的汗珠倒确实能增加性感,而肆无忌惮流淌下滴的汗水就让她无法忍耐,如果对方又是个胖子,那么简直是雪上加霜。

最夸张的是薇薇,她对帅哥男人天然免疫,“帅哥是不会做爱的,相信我吧!”如果对方很帅,那么他们就会止步于

床前,她只喜欢调戏他们。JOJO的故事,则是这个城市的另一个传说。她曾经有过一个中年富有的性伴侣,他是个强势的成功男人,甚至在床上也一样习惯于发号施令。

JOJO对此百依百顺,甚至觉得他的强势使自己更加兴奋。他们保持了大概两三年的床伴关系,JOJO从来没有妄图将他变成真正的情人。直到有一年冬天,当他褪下自己的衣服时,她

栗子

偶然看到他的名牌内裤上有一个破洞。那个小洞瞬间让她悲从中来,关于他的各种想象涌上心头,一个成功的男人背后没有一个关心他的女人?而男人再强大也只不过是孤独的猛兽吧?这样的想象让她忽然陷入悲哀之中不能自拔,那一次是他们两年多来第一次没有性爱的相拥而眠,却各怀心事。

当然,他们并没有因此爱上彼此,他们只是互相离开了对方。

江苏彩民一周斩获3注500万

进入骄阳似火的七月,江苏彩民再次喜迎双色球返奖高潮。7月13日开奖的2008081期,淮安一彩民用手机投注勇夺500万元的一等奖。时隔一周,7月20日,双色球第2008084期开奖,全国喜中5注一等奖,单注奖金均为500万元。其中江苏获得2注,为江苏500万元的星光大道再添2颗新星,分别是苏州和镇江的幸运彩民揽得。

各显神通来选号 一周内接连产生的这3位500万得主选号时无一例外都相信自己的力量,放弃了随机选号,自己编排号码。淮安手机投注的小张把全家人的生日、年龄、家人总数和孩子年龄相加组合成了“7+2”的复式投注号码,共计中得1注一等奖、1注二等奖、6注三

等奖,获得奖金508万多元。第2008084期出自苏州昆山北门路书报亭,32050814投注站的中奖彩票是一张手选单式的5注;另一张出自镇江黄山路3号32110217投注站的500万元中奖彩票是一张手选的“6+2”复式票,仅仅花费了4元,就轻松摘得一等奖1注,二等奖1注,合计中奖奖金达到518.9万元。

2008084期,江苏徐州、常州、苏州、南通、盐城彩民还分别笑纳全国133注二等奖中的7注,单注奖金为18.9582万元。二等奖获得者由于“错蓝”而失去一等奖,但是“选红”倒是各施绝技,南通的幸运儿采用“撒网式”的复式投注,捕获了二等奖2注、四等奖12注。徐州、常州和盐城的3位中奖者则

使用了短小精悍的自选单式票击中大奖。相比前几位中奖者,苏州一彩民则更加幸运,直接到投注站,交出10元钱,随机打出的5注单式票“敲定”二等奖,真可谓无招胜有招。

选对蓝球至关重要 江苏彩民今年已揽得双色球一等奖21注,二等奖304注,304注的二等奖仅仅因为蓝球未选对而错失一等奖,从而致使奖金数额大打折扣。小小蓝球,在“夺金”的过程中显得至关重要。2008084期来自镇江的500万元中奖者用他的“6+2”的蓝球复式告诉我们,选定红球,再定夺蓝球,4元钱的最小金额的投注方式就可以超越500万。

小复式方案多,量力投注最实惠。投注者可同时设

定多组小复式方案进行投注,这样既能根据自身情况选择投注力度,又能在节约资金的情况下充分保证选取号码的整体覆盖面。提高蓝球的中奖几率,就算不能击中头奖,也可获得成倍的固定奖金。

今年头奖已井喷6次 从近期开奖数据发现,间歇性的头奖爆发已成为双色球的出类拔萃之一。2008年开奖以来,这种现象一共出现过6次。分别是2008003期,单期中出大奖18注,单注奖金500万元;2008010期,单期中出大奖26注,单注奖金417万;2008013期中出15注一等奖,每注奖金341万;2008034期,双色球爆出了15个500万头奖;第2008052期,双色球再次爆出

了13注500万元一等奖,其中10注被浙江温州一位彩民独中,该彩民同时还获得了40注二等奖,独揽5100多万元巨奖;第2008081期,双色球爆出13注500万元一等奖,落在全国9个发行省份中不同的彩票站点。

2008084期,一等奖虽然只中出5注,但彩民朋友“享用”了133注单注奖金近19万元的二等奖,使得双色球强劲的奖池稍有回落,但仍拥有9618万元,可以满足19注500万同时涌出。同时,2007年对于江苏双色球爱好者来说,可谓是波澜壮阔的一年,全年产生一等奖48注。进入2008年,更是“金”花四溢,截至2008084期,已经产生了21注一等奖,二等奖304注,其中百万二等奖11注。

彩市快讯

“东方6+1”,又一个500万元“生产线”

7月21日,福彩东方6+1第2008055期开奖中开出的数字码是:810124,生肖码是:猴,这组可以解析为阳历1981年1月24日,农历是1980年12月19日,按照中国传统生肖应该计算为猴年。

自3月15日福彩东方6+1上市以来,以其独特的“数字+生肖”受到彩民的青睐,由于一上市就有2000万元加奖,已经中出了12注一等奖,其中4注为800万;1注700万;2注600万;5注500万。要数上海彩民最为幸运了,共中得

8注一等奖。3月17日,福彩东方6+1首期开奖,嘉兴一彩民4元中得了首个600万大奖。好运再续,5月10日第24期东方6+1开奖,加奖奖金已经累积到300万元,温州彩民幸运地成为第一个800万大奖得主。第34、39期连续中出800万元一等奖使得2000万元的加奖奖金完美收官。紧接着500万元的一等奖连续中出,使得东方6+1的奖池回落,奖池仍然有1686万元。由此可见,福彩东方6+1为彩民朋友带来了一个又一个惊喜,成为继“双色球”之后彩市又一500万元“生产线”。 苏福

彩市万花筒

组三号码重归彩市 返奖力破65.26%

组三号码终于在时隔14期之后的第2008196期中中出了,当期全国中出单选17283注,组选三42143注,平均返奖率达到56.94%,江苏中出单选757注,组选三2459注,共计返还奖金154万元,返奖率远超全国平均水平,达到65.26%。

南京高淳县淳溪镇通贤街6号32011501投注站以单选80注位居全省榜首,据销售员孔先生介绍,中奖者是个3D爱好者,经常到投注站来切磋号码,这次采用了“包组3”的方式,按计划翻倍进行投注,中了8万元的奖金。

到省中心兑奖大厅领奖的吴小姐,手持刚中奖不久的彩票边说边拿出身份证登记:“我是刚开买4期,没想到就中得3D单选,真是出乎我的意料。”吴小姐对福彩3D玩法情有独钟,她认为大盘游戏中奖率比较小,而小盘玩法3D固定设奖,中奖相对比较容易,选号有趣味性,回报也比较理想。“161”是她在5天前,来到投注站仔细地观察走势图几分钟,自己感觉“161”有可能出,就买了这一组号码,没想到她第一次投注这组号码,在买了四期后竟然就中了,

并且是5倍单选,奖金高达5000元。幸运中得3D第196期单选5000元,对于彩民吴小姐来说是第一次,当然十分高兴。对于自己连续的大胆跟号,竟然喜中千元大奖,真可谓可喜可贺。 当期虽然组三号码在一片期待声中中出了,但是由于空缺时间较长,超出部分彩民朋友的投注计划,很多彩民选择了关注其回补,错过了当期的中奖。众多的彩民朋友都在为错过这次极好的中奖机会而感叹,但我们相信近期组三号码的回补定会弥补彩民朋友的这份遗憾,带来更大的惊喜。 苏福

彩市浮世绘



刘道伟作

彩市采风

建邺区福彩公益金资助10万给“老小”

前天,南京建邺区军休所的老人和区里10名贫困学生聚集在社区服务中心,他们接受了福彩公益金10万元的资助,以后,军休所的老人们将拥有更多的娱乐设施及医疗辅助设施;10名贫困生的各自家庭也会因为500元的助学金而“喘口气”。在建邺区民政局陈朝晖局长看来,此次资助活动,恰好体现福彩彩票的发行宗旨——“扶老、助残、救孤、济困”。据了解,截至2007年底,建邺区累计共发行各类福利彩票16600万元,筹集福彩公益金1298万元,为社区居民作出了积极贡献。