

生活报道
Reports

天寒地冻 也要适当吃点“凉”



在寒冷的冬日里,适当吃些“冰凉”的食物会去火除燥,更有利于健康。

冬季只吃热才健康? 错!

在冬季里,人们出门都要里三层外三层地把自己包得严严实实,而到了室内,暖气、空调暖风齐招呼。如果再吃羊肉热性的食物,很容易出现体内蕴热的现象。

根据内热所在的部位不同,常有不同的临床表现,如上焦蕴热者可表现为上呼吸道感染、咽喉炎、扁桃腺炎、口腔黏膜溃疡等;中焦蕴热者可表现为舌苔厚、尿黄、便秘、口

渴等;下焦蕴热者常可诱发或加重膀胱炎、痔疮等。

在冬季,对于肠胃健康的朋友来说,若能根据自己的身体情况,有选择地吃点“凉”的食物,就像让肠胃游一次“冬泳”,不但可以快速消“火”,而且也是一番别致的享受,同时还可以提高对寒冷的抵御能力。

吃“凉”适度 因人而异

冬天吃冷食也要因人而异。不过即使是体质平和的人,在冬季也不能过多摄入温热性的食物,要不时地吃点凉性的食物。而对于那些平素就

有低热、手足心热、午后潮热、两颧潮红、失眠或夜间出汗、舌红少苔、大便燥结等阴虚火旺症状的人来说,更是要和温热性的食物保持距离。

冬天不妨吃些“甘寒”食品,也就是属性偏凉的食物来制约。龟、鳖、鸭肉、鹅肉、鸡肉、鸡蛋、海带、海参、蜂蜜、芝麻、银耳、莲子、百合、白萝卜、大白菜、芹菜、菠菜、冬笋、香蕉、橙子、苹果等都属于凉性食物。

但是,胃肠功能欠佳者和儿童需要慎食凉性食物。医生提醒,进入冬季,尽量不要让孩子进食生冷食物。 成轩

身体密码
Health Code

每天吃鸡蛋 小心糖尿病

美国哈佛医学院专家发现,每天吃鸡蛋,患II型糖尿病的风险有可能增加60%。

哈佛医学院研究人员加奇亚诺博士称:鸡蛋含有维生素、蛋白质和其他营养,但胆固醇含量也很高。鸡蛋吃多了会堵塞血管,增加心脏病、脑中风和糖尿病的风险。女性是最敏感人群,每周食用7个以上鸡蛋的女性患糖尿病的风险会比常人高出77%。

此外,加奇亚诺博士在之前的一项研究中还发现,每天

食用鸡蛋的中年男子有早亡或患心脑血管疾病的危险。吃鸡蛋的男性一般容易发胖、变衰老,而且有爱吸烟喝酒、不爱运动的习惯。

加奇亚诺博士称,他们是在对57000名食用鸡蛋的人群进行了20年的跟踪调查后得出这一结论的。澳大利亚新南威尔士州糖尿病防治中心艾伦·巴克利博士认为,每周吃2-3个鸡蛋或者选择富含Omega-3脂肪酸的鸡蛋则会相对安全些。

性情解码
Decoding Disposition

激情玫瑰在黑暗中绽放

朴尔敏

在那张照片中,她和他略带拘谨地坐于一叶行进中的扁舟。那年他们才18岁,绿柳垂柳掩映着豆蔻少女和青涩少年的浪漫情怀,湖水在相纸上凝成固体的波纹,天空纯净得就像婴儿的眼。

十年来,她无数次在同学、同事、朋友面前展示这张照片说:“喏,他是我中学时的初恋。”然而看照片的人十有八九会表示:“他配不上你的。”说这些话的人未必就不客观,长相只是一个方面,还

因为她是医学院的高材生,学生时代的“校花”。而他呢,高考失利,复读又失利,最后到南京随便念了所成人大学,勉强勉强到一家公司应聘做了小职员。他能给她的只有两个字:追随。

偶尔她也会对着镜子问自己:难道真的错了么?这些年她受到过的诱惑,都可以用牛皮纸包起来了。并非她对豪门不感兴趣,对好得叫人流口水的工作岗位不感兴趣,而是她实在留恋和他在一起的感觉,他

是她迄今为止第一个也是唯一一个男人,每次和他做爱,她都感觉到激情如同玫瑰在黑暗中肆无忌惮地绽放。于是她就在四面八方不理解的声音中和他恋爱、同居、结婚,到如今他们的女儿已经5岁了。

大学同学聚会,当年睡在上铺下铺的姐妹们从不同人生轨道走进来。年轻女医生总归是吃香的,一个嫁到官政之家,一个嫁到军府之家,一个作为“全职太太”正在随经商的老公办移民手续。在这样的

场合她难免有些窘迫,因为她只是社区卫生所的一名普通卫生员,她所有的生活,概括起来就是柴米油盐、节俭生活开支……哪怕她肯定自己幸福而充实,她也知道,她和她们正越来越远。

晚餐后活动,她先告辞。他出差,她不能让女儿长时间一个人在家。她推开门看到黄色温馨的灯光、他们一起淘来的旧沙发、床上熟睡的女儿,内心莫名安宁。这就是她追求的幸福,她十分满足。



胖女人爱冲动

英国研究者发现,和体重正常的女性相比,肥胖女性更易冲动。但是,肥胖男性和体重正常的男性,冲动水平相似。

英国伯明翰阿拉巴马大学的科学家进行了这一研究。他们将受试者分为体型正

常者和体型肥胖者,以找出他们在面对利益驱使或诱惑时,他们是否会做出冲动的决定。研究人员给95名受试者提供两种选择:马上得到不定数量的奖金;或在一段时间后得到固定数额的现金,这段时间可能是1-6个月,也可能是1-10年,奖金从1万-5万美元不等。结果发现,肥胖女性在选择何时获得奖金时,具有更强的冲动性,她们考虑的因素更少,作出决定后也更容易后悔。而男性则没有出现这种情况。研究人员分析:“这与智商没有关系,可能是体内激素造成的影响。”

双色球第2008138期中出近1700万元巨奖

1.52亿元加奖值得期待

2008年11月23日,是福建彩票历史上一个值得纪念的日子。当天开奖的中国福利彩票双色球第2008138期,莆田市福彩40656投注站一位彩民,以一张3倍投注的6元单式票,一人独中3注双色球566万元超值一等奖,总奖金高达近1700万元!来自福建厦门的“走近双色球,免费北京游”代表团45位公众代表,激动地目睹见证福建千万巨奖的开出。

当期双色球全国总销售额高达1.97亿元。当期全国中出一等奖6注,这6注一等奖分享了400万元的加奖奖金,因此

每注奖金高达566多万元。福建省3注超值一等奖中出幸运站点是位于莆田市胜利北路1191号的福彩40656投注站,据检索,这3注超值一等奖出自同一张3倍投注的彩票上,因此,这位幸运的彩民,一人独揽3注双色球566万元超值一等奖,总奖金高达近1700万元!当期除了中出6注566万元一等奖,还中出二等奖44注,单注奖金64万多元;固定奖778万多注。当期,江苏扬州32100374站点中出一注二等奖。

截止到11月23晚开奖的第2008138期,福彩双色球亿

元加奖活动已经进行了16期。据统计,这一个多月的16期开奖中,双色球共开出了61注500万元一等奖,加之每期送出的400万元的加奖奖金,仅就一等奖而言,总返奖金额就高达3.69亿元,创造了中国彩市返奖的新纪录。

据统计,加奖活动已进行的16期内,双色球有6次每期开出2注一等奖,有3次每期开出4注一等奖,另外还有2期分别开出5注、7注一等奖,开出一等奖注数最多的是在被称为“光棍节”的11月11日当天开奖的双色球第08133

期,全国共中出11注一等奖,一时为广大彩民所津津乐道。自加奖以来,江苏彩民已揽得双色球一等奖4注,二等奖92注,其中,最高奖金是10月26日2008126期宿迁彩民揽得的600万元。

另外值得一提的是,在11月2日双色球第08129期,黑龙江省哈尔滨市一位彩民中取一等奖,按照双色球亿元加奖活动的规则,当期该彩民在500万元一等奖奖金的基础上,独揽400万元的加奖奖金。有意思的是,当期该彩民仅花4元钱,购买2注单式彩票,就

幸运夺得了900万头奖,也验证了福利彩票双色球“2元也能中900万,大奖有望超越900万”的彩市传奇。黑龙江省哈尔滨市这位彩民成为了加奖活动一个月以来最幸运的彩民,但是,时隔不久,福建彩民独揽的1700万元的巨奖很快刷新了他的纪录。

双色球38期1.52亿元加奖活动尚未过半,谁也无法猜想下一个幸运彩民又会上演什么样的奇迹,想想当年甘肃嘉峪关彩民创造的纪录,不得不让人相信:双色球亿元加奖活动,未来更加值得期待。 福娃

彩市公告牌

关于部分“刮刮乐”将要停止销售的公告

根据中国福利彩票“刮刮乐”发行规则和上级规定,我省部分“刮刮乐”2008年11月30日将停止销售,12月1日至31日为最后兑奖日期。即将停售的“刮刮乐”品种、批次公布如下:

彩票名称及方案代码和生

产批次
勇士闯关4 G0103 5030
勇士闯关4 G0103 5032
开心宾果 G0104 5008
百变扑克 G0105 5009
百变扑克 G0105 5022
百变扑克 G0105 5033
喜庆吉祥 G0107 5011
即开3D G0110 5014
即开3D G0110 5023
棒球小子 G0111 5015
棒球小子 G0111 5024
趣味麻将一 G0113 5017
趣味麻将一 G0113 5026
比大小 G0125 6002
比大小 G0125 6039
66顺 G0126 6003
幸运宝贝 G0127 6004
幸运宝贝 G0127 6038
吉星高照 G0128 6005
清一色 G0130 6007
清一色 G0130 6037
快乐生肖 G0137 6024
发奖金 G0140 6047
请广大彩民相互转告,抓紧兑奖。
江苏省福利彩票发行中心
二〇〇八年十一月二十七日

彩市万花筒

中盘玩法七乐彩打造和谐彩市
江苏幸运彩民连连摘得头奖

2007年元旦,中国福利彩票推出了一个面向全国彩民的中盘电脑游戏七乐彩。该玩法的上市目的是为了整合和联合,其市场定位就是补充型、辅助型玩法。2007年以前,福利彩票市场有双色球、3D,这就形成了大小盘玩法两头强中间弱的格局,推出联合销售的中盘玩法是市场的必然选择。事实证明,七乐彩游戏对福利彩票现有的游戏结构起到了补充和完善的作用,形成了双色球、3D、七乐彩“三足鼎立”的游戏布局。

从发行一年多来看,该玩法的发展较为平稳。“七乐彩”游戏的作用已经呈现出:一是起到了整合玩法的作用,把很多省份的小玩法取代了,同时

节省了各地的开奖经费;二是起到了补充玩法的作用,作为一个全国性的中盘玩法,它结束了周一、周三、周五没有福利彩票全国性乐透玩法开奖的历史。

500万元大奖屡屡诞生

七乐彩一等奖的中奖概率为203万分之一,这一概率是双色球一等奖的8.7倍,一等奖的理论奖金为97万。截至目前全国七乐彩游戏共进行了292期开奖,共销售41.63亿元,为国家募集公益金14.57亿元,期均销量达到了1425万元,中出的头奖1146注,其中百万元以上305注,有12注达到了500万元,百万大奖中出一等奖总数的四分之一。

江苏曾销售过“选7”类

游戏,因此彩民们对于30选7游戏还是比较熟悉。江苏人凭借着成熟的投注技巧和丰富的历史数据,可谓占据了天时、地利、人和的优势。截至目前,江苏共销售1.87亿元,产生一等奖51注,其中产生封顶足额500万元的一等奖3注,这3注500万元大奖分别是:2007年年初七乐彩刚上市,镇江市大西路2号32110126站点就中得首注500万元大奖,是镇江一彩民所选的5注单式七乐彩全部中奖,除1注500万外,还中得3注三等奖、1注五等奖,合计奖金达508万元。

全家生日号守住七乐彩百万大奖

七乐彩第2008132期全国

中出2注一等奖,其中江苏中得1注,单注奖金为139.7万元。此中奖彩票是一张手选的1注2元的单式票,中奖彩票出自南京市营苑西村传达室32010103投注站。

常先生从事销售工作,3年前经同事介绍第一次买彩票,常先生选择了小玩法15选5,没想到第一次购买就中得8000多元,经过几年买彩票磨炼,常先生总结如下:小玩法可以深入研究,毕竟中奖概率会高;中盘玩法采用守号方式,还是可能会跟大奖沾点边;而大盘玩法,就采用随机投注,碰碰运气而已。常先生从七乐彩上市后,把全家的生日号编成1注号码,每期雷打不动地进行购买,没想到还真

的中了大奖。

大奖连续降落江苏

最近江苏彩民的运气真是不错,自第132期中得百万元的一等奖之后,时隔不久,11月24日七乐彩第2008138期江苏再次中得1注一等奖,此中奖彩票是一张手选的8个号码复式票,共计中得一等奖1注、三等奖7注,合计中奖奖金33.85万元,出自无锡市人民中路196号32020188投注站。

拥有“百万奖、期期开”的七乐彩截至目前江苏已经中得一等奖51注,二等奖357注,三等奖6793注,固定奖309万注,共返还奖金1.12亿元,返奖率高达60%。 苏福