

生活报道  
Reports

## 天冷了 早上9点后再出门运动



许多人都有早起锻炼的习惯,寒冷的冬季也不例外。但专家却不提倡这样的做法。中医古书《黄帝内经》上说:“冬三月早卧晚起,必待日光,此冬气之应,养藏之道也。”冬季早晨气温低,这时外出锻炼容易遭受寒气的伤害。而且,冬天早晨的空气并不好,早起出门还可能让你成为一个大“吸尘器”。

城市空气差  
早起多吸尘

空气中的污染物主要是因燃烧煤释放出的二氧化硫、一氧化碳、

二氧化碳,可导致人体呼吸系统的疾病。冬季的早晨地表气温低,空中气温高,常出现气温逆增现象,使大气停止上下对流活动。各种有害物质聚于地面,不能向空气上层扩散,所以使人吸入更多的烟尘和有毒气体。这时,人们若早起锻炼,正好受害。长期在这种环境下锻炼,体质未见增强,反而出现乏力、头晕、咽喉炎、气管炎等疾患,从而危害了身体的健康。

因此,医学专家认为,日出之后,上午9点左右出门活动比较适宜。这是因为太阳出来晒到地面,使大气开始上下对流,污染的空气向高空扩散,气温的逆增现象消失,地面的空气变得洁净。

## 运动要适宜 防寒最重要

冬季早晨9点以后,阳光明媚,气温也有所回升,在不背光的地方锻炼就很适宜了,能避免机体因突然受到寒冷刺激而发病。如果天气不好,比如刮大风或下雪,最好不要出门运动。同样,如果自己的体质不适合或没有经验,更不要盲目参加冬泳等运动项目,以免发生意外。

此外,一定要注意保暖,头、手、脚等部位尤其要保护好。出门的时候戴一顶帽子,可以很好地防止热量的散失。早晨温度低,出门时加穿一件贴身的棉背心或外套以加强保暖,也是必不可少的。成丰

身体密码  
Health Code

## 耳鸣的人易忧伤

科学家发现,耳鸣患者很容易出现焦虑或抑郁的症状,生活态度也比较消极。

耳鸣患者听到的声音不是来自外界,而是来自其身体内部。其中,80%的患者感到精力无法集中或睡眠困难。研究人员通过脑成像技术发现,耳鸣与大脑相关区域过于活跃有关。在接受调查的265名耳鸣患者中,有将近一半的人被诊断为忧伤型人格。这种人格倾向的人情感消极,内心压抑,郁郁寡欢。



## 容易感冒 慎吃香菜

香菜是一种人们经常食用的香料类蔬菜,具有刺激食欲、增进消化等功能。身体壮实、体质较好的人食用香菜温脾胃。

但是,容易患感冒的人却应该避免食用香菜。因为这类

人常存在不同程度的气虚,而香菜味辛能散,多食或久食,会耗气、损精神,进而引发或加重气虚,导致感冒更加频繁。产后、病后初愈的患者也常常存在一定程度的气虚,因此也应对香菜“敬而远之”。

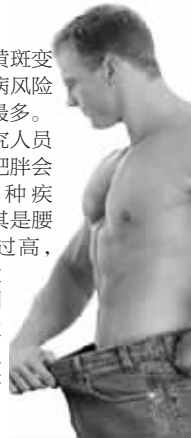
## 减肚腩可以防眼病

科学家最近指出,减肚腩可以降低人们患眼病的几率,特别是降低老年性黄斑变性的几率,而这种疾病是中老年人致盲的重要眼病之一。

澳大利亚研究人员对12515名受试者进行了为期6年的跟踪调查,这些人年龄在45-64岁之间。研究者发现,腰围增加最多的肥胖者,今后患老年性黄斑变性的几率最大。在体重稳定者中,那些腰围下降的人,眼病发病率也随着腰围下降而降低。而那些开始时身体肥胖的人,在减小肚腩后,

老年性黄斑变性的发病风险降低得最多。研究人员分析,肥胖会导致各种疾病,尤其是腰臀比例过高,会引发一系列的慢性眼病,从而伤害眼睛。

宗和



## 性情解码

Decoding Disposition

## 寻情启事

朴尔敏

他要寻找20年前住在城南棉花巷一个叫小兰的姑娘。那年他跟着舅父到建筑队砌砖墙。小兰带着干净的笑容和轻盈的步伐走进了他的世界,但所有的印象都被他深锁在心灵的堤坝下,几十年来不敢回想。直到一个冬日的夜晚,他在夜总会听到一首叫《白狐》的歌,不知怎的就碰落了心底那把生锈的老锁,令他措手不及。

他让手下的兄弟到晚报上登一则寻人启事,但他的心情非常矛盾。他想找到小兰,又不想找到小兰,这么多年,小兰一

定已经结婚生子,20年的光影会在一个女人脸庞上打磨出什么痕迹?他不敢想,对自己当年的不辞而别,他也解释不起。

最终寻人启事登在了报纸的中缝上。一个少年拿着报纸给他妈妈看:“妈,我怎么觉得这个人说的是你?”中年主妇接过报纸,脸色微动,随即轻描淡写地说:“别瞎想了,世界上同名同姓的人太多了。”

刚刚下岗的中年主妇坐在沙发边叠衣服,每叠一下,都仿佛打开了一道记忆的铁门。她看到20年前城南温暖的春风

下,一个女大学生爱上了建筑工地上泥瓦匠;每天放学她就骑车去工地上逗他说话,他俩常常坐在工地附近的泥垛子上,一聊就是深夜十二点。直到有一次她的母亲跑到工地上给了他一个耳刮子,那天晚上她红着眼睛来找他,他第一次,也是最后一次抱了她。

第二天他就随施工队离开了棉花巷。后来他成为包工头,辗转于各个城市。再后来他开了建筑公司,大家都叫他“老板”。那是一个没有手机的时代,棉花巷的小兰,与他在茫茫

人海中渐行渐远。

她站在一个公司的门口,这里正是寻人启事上写的接洽地址。她在走廊里看到他的巨幅照片,一副荣光显赫的样子。她微微一笑,心想:我当年看中的男人果然没有错。

她走过报纸上写的那个房号,走向走廊的尽头,敲开另一扇门,门上写着“勤杂工面试处”。进门时她理了理衣裳,将那张报纸揉碎,塞进门边的垃圾桶。20年前的小兰早就找不到了,他欠她的那个交代,从此将成为一笔死债。

## 江苏福彩再伸援手

## 助寒门学子完成学业

12月5日,江苏省福利彩票发行中心在南京师范大学仙林校区隆重举行2008年度“爱心助学11511工程”活动启动仪式,来自省民政厅、省教育厅、南京师范大学等南京6所高校的受助学生代表参加了启动仪式。这也是江苏福彩连续第三年举办这样的公益活动。

据省福利彩票发行中心主任李进介绍,江苏福彩爱心助学“11511工程”是江苏省福利彩票发行中心“十一五”期间开展的

大型助学公益活动。该工程计划投入公益金超过1000万元,自2006年至2010年连续5年,共计资助大学生1万人。每年从省内高校入学新生中选择2000名江苏籍贫困学子,按每人每年1000元给予生活资助。2007年,又提高部分贫困生的生活资助费用,由原每人每年1000元提高至每人每年1500元。在已经完成的2006和2007年度助学活动中,全省高校共有4000名品学兼优的寒门学子得到了

江苏福彩400多万元公益金的爱心资助。2008年,资助标准进一步提高,所有受助学生的资助标准全部提高至每人每年1500元。这个助学活动在社会上反响热烈,好评如潮,感谢信像雪片一样向江苏福彩涌来,一位家境贫寒的学生动情地写道:“我的父母都是地道的农民,家庭年收入不足3000元,为了让哥哥和我读书,爸爸妈妈面朝黄土背朝天整日劳作,依然是杯水车薪。1500元人民币或许对别人来说不算什么,可对于我

这样的贫困学生来说,缓解了我的生活压力,让我可以安心地学习,而且也让我精神上受益,让我知道这个世界是一个充满爱的世界,在这个世界上有很多有爱心的人,生活中并不缺少爱,也让我能够更加积极地对待生活。”一年来,江苏福彩心系教育事业,情系贫困学生,除“11511工程”援助外,还通过多种渠道向多位贫困高三毕业生进行了爱心捐助,帮助他们圆大学梦,改变命运。

中国福利彩票自1987年

由国务院授权发行以来,一直秉承“扶老、助残、救孤、济困”的宗旨。截至2008年11月30日,江苏共发行福利彩票163.46亿元,筹集公益金54.74亿元,全部用于社会福利、社会救助、社会保障事业,实施了“星光计划”“明天计划”“微笑列车”“蓝天计划”等一大批在社会上有影响的公益资助计划,改建、扩建、新建及资助各类社会福利和公益事业项目1万多个,受益人数逾500万,为全省社会福利和社会公益事业的发展提供了有力的支持和帮助。

## 彩市快讯

## 江苏福彩3D 中奖喜讯不断

3D游戏自2004年10月18日上市以来,便以极快的速度“席卷”了全国各地的彩市,其拥趸也蜂拥而至,迅速形成了强大的购彩群体。3D游戏的市场2008年一年都表现得非常“沉稳”,以往追号的狂热场面也不见了,市场的稳定运行开始成为基调。3D游戏的单期销量一直稳定在4500万元左右。

今年11月我省彩民好运不断。连中大奖,仅仅一个月,全省共有11期返奖率远超50%,其中2008311期返奖率是当月最高的,达到了95.14%。这令一直关注的彩民朋友们开心不已,让广大彩民在享受“3D”乐

趣之余又得到更多实惠。步入12月份的彩市后,我省“3D”中奖也是可圈可点,12月3日,3D第2008331期开奖号码“368”,当期全国销量共4563万元,共中出了20889注单选奖,43758注组选奖,全国平均返奖率达到了61.13%。我省彩民凭借稳定的发挥当期表现出色,销量高达190万元,共中出了820注单选奖,2472注组选奖,返奖率63.96%,比全国平均返奖率高出近3个百分点。12月6日,第2008334期全国平均中奖率只有42.57%,而江苏中出单选奖749注,组选奖1655注,返奖率达到了55.35%,遥遥领先于其他省市。

苏福

## 彩市万花筒

福彩双色球游戏规则“明年元旦起作部分调整”  
一等奖单注奖金可达1000万元

近日,记者从中国福利彩票发行管理中心获悉,经过财政部批准,中彩中心决定从2009年1月1日起对双色球彩票的高等奖派奖规则作出部分调整,调整后的双色球一等奖单注奖金最高奖额可达1000万元。

根据财政部《关于调整中国福利彩票双色球游戏规则等有关事项的通知》(财办综[2008]81号),此次双色球游戏规则的调整内容为将原《中国福利彩票双色球游戏规则》第四章第十七条中关于高等奖的奖金分配规则调整为:“一等奖:当期池资金低于1亿元时,奖金总

额为当期高等奖奖金的70%与奖池中累积的奖金之和,单注奖金按注均分,单注最高限额封顶500万元。当奖池资金高于1亿元(含)时,奖金总额包括两部分,一部分为当期高等奖奖金的50%与奖池中累积的奖金之和,单注奖金按注均分,单注最高限额封顶500万元;另一部分为当期高等奖奖金的20%,单注奖金按注均分,单注最高限额封顶500万元。二等奖:奖金总额为当期高等奖奖金的30%,单注奖金按注均分,单注最高限额封顶500万元。支付

当期一等奖、二等奖后剩余的奖金滚入下一期奖池。”

在新的游戏规则下,一等奖单注奖金在奖池资金过亿(含)的情况下可以超越500万元,达到封顶值1000万元。此外,调整后的游戏规则有助于奖池资金更快、更高地积累,奖池资金在亿元以上的时候将会更多,双色球游戏将更具科学性、趣味性。

据介绍,本次双色球游戏规则调整是自双色球上市以来的第五次调整,是在充分考虑了市场变化,进一步满足彩民需求的基础上进行的,对进一步促进双色球的健康、稳定发展将起到积极的推动作用。

## 彩市公告牌

上周“刮刮乐”  
中奖情况

中奖城市	玩法品种	中奖金额
南京	西游探宝	150000元
常州	西游探宝	150000元
苏州	大富翁2	60000元
苏州	大富翁2	60000元
苏州	勇士闯关5	50000元
南京	发奖金	30000元
苏州	吉星高照	8000元
扬州	吉星高照	8000元
苏州	农家乐	2000元
淮安	即开3D	1000元
盐城	即开3D	1000元
盐城	即开3D	1000元
盐城	棒球小子	1000元

在汶川地震发生后,为积极支持汶川地震灾后恢复重建工作,福彩“刮刮乐”承担赈灾彩票的重任,从“刮刮乐”一上市就得到广大彩民的追捧,由于其品种丰富多彩,票面美观别致,游戏趣味性、通俗易懂,即买即开即兑,节奏快,不需要等待开奖时间,因此受到了市民的喜爱,销量逐步上升。据统计,截至12月4日,五个多月的时间内全国福彩赈灾彩票“刮刮乐”销量达到28亿元,为灾区筹集赈灾公益金5.6亿元。

自“刮刮乐”被赋予赈灾含义之后,“刮刮乐”的品种也不断地丰富,“红楼十二钗”“海底寻宝”、“节”大欢喜、新版“游乐场”“西游探宝”,以及为贴近赈灾主题推出了四个系列赈灾专题套票“众志成城”“同舟共济”“扶危济困”和“重建家园”都得到了大家的喜爱。“赈灾彩票”的发售,不仅为彩民提供了中奖的机会,更是为公众提供了爱心奉献的平台。

2008年第49周(12月1日至12月7日),江苏福彩“刮刮乐”共计兑出大小奖等85万注,返还奖金541万元,苏彩