

《三亚彩民中双色球695万》追踪(详见本报5月20日2版)

大奖得主携妻现身领奖

路过投注站 机选10元中大奖



陈先生领走大奖

本报讯 昨日,三亚695万大奖得主陈先生(化姓)带着妻子现身省福彩中心,领走了5月19日中出的福利彩票双色球第2020039期一等奖695万元奖金。陈先生表示,他到投注站领奖时,被告知这么大的奖“领不了”,还特意打电话到北京咨询怎么领奖。 记者 钟起的 文图

买彩20多年,机选10元中大奖

“买彩票是我的一个爱好,从第一次买双色球算起,已有20多年时间了。每次都是下班路上顺便买的,有时候路过投注站也会进去买几注。”昨日,在办理兑奖手续空隙,陈先生谈起自己的购彩经历。

陈先生介绍,他总是变着花样买双色球,前几年跟过号,还买过复式或者翻倍,这些年陆陆续续中过许多5元、10元、200元的小奖。最近这段时间他喜欢机选买彩,比较随性,这次中奖是他办事路过这家投注站,就进去机选了10元,没想到中了大奖。陈先生表示,他坚信只要坚持买彩,总会中奖的。

“别说刮风下雨,就是下大雪他也要去买彩票。这些年他都是走到哪就买到哪,都买遍全国啦。”陈先生的妻子笑着说。据了解,陈先生是外地人,在三亚居住较长时间了。

抱着平常心购彩,中奖很淡定

陈先生说起中奖时的情形,十分淡定。他告诉记者,因为自己一直都是抱着一颗平常心购彩,说起中奖后的心情,一直都是那句话:“平常心对待,我很淡定”,这让在场的工作人员都很诧异。

“昨天我像往常一样,下了班顺便去买彩票,当看到那期开出的蓝球号码与自己

买的号码一致时,我就拿出彩票给站点工作人员兑奖,没想到工作人员说‘你这个是一等奖,奖金太大了我们这里领不了,得到福彩中心领奖。’这时候,我才知道自己中了一等奖。”陈先生笑了笑说,知道自己中了大奖后,他立即给家人打电话分享了这个好消息,还特地打电话到北京咨询怎么领奖。

奖金将留给孩子,会继续买彩

陈先生表示,即使中了大奖,生活也不会改变太多。

对于这笔奖金,陈先生说他暂时没有规划,应该会与家人同享或者作为孩子后代的教育和发展资金,“我平时也没什么花销,主要还是留给孩子们。”

陈先生介绍,他会继续买双色球,继续支持福彩,支持公益,“买双色球我就是图个开心。我把这个当作一种娱乐,如果中奖,就是自己的福气,如果不中,也算是奉献了一份爱心。”陈先生打趣道:“如果下次中大奖,我来领奖就有经验啦,也不会不认识路了。”

记者从省福彩中心获悉,自今年1月至今,我省共中出两注双色球一等奖,奖金均超过600万元。1月-4月,在广大彩民朋友的支持下,我省通过销售福利彩票销售共筹集公益金2900余万,为我省公益事业提供了保障。

关注“5·25全国护肤日”

戴口罩过敏怎么办?

专家来支招

□记者 钟起的

本报讯 目前疫情尚未完全结束,有些人戴口罩因天气炎热等原因,出现痘痘、丘疹、瘙痒等过敏现象。那么,如遇到这种情况该怎么处理?昨日上午,在省妇女儿童医学中心“5·25全国护肤日”义诊公益活动现场,有关专家就此进行支招。

省妇女儿童医学中心皮肤美容科副主任王燕介绍,部分市民佩戴口罩出现过敏,是因为佩戴时间较长、不透气,加上汗液分泌、飞沫等导致皮肤屏障功能受损,容易导致细菌感染出现脓性丘疹,对皮肤产生刺激,引起皮肤瘙痒;而有些人可能因口罩材质过敏,接触部位出现接触性皮炎。

王燕提醒,尽量少去人员密集需要戴口罩的地方,减少戴口罩的次数和时间;建议一个口罩使用时间不超过4小时;如果出现出汗潮湿,要及时更换口罩;有条件可以找人少的地方透透气。如果对某种口罩材料过敏,要及时停止使用该类口罩;如果出现丘疹、瘙痒明显等较重症状,可在医生的指导下对症选用药物进行治疗。

水对于人类来说,它的重要性都是毋庸置疑的。人体内的水分大约占到体重的70%左右。其中,脑髓的含水量为75%,血液的含水量为83%,肌肉的含水量为76%,连最坚硬的骨骼里都含有22%的水分!如果没有水,食物中的养料就不能被吸收,废物也不能排出体外,就连药物都不能在身体里发挥作用。

水不仅是人体物质代谢的载体,还有维持体液正常渗透压及电解质平衡、调节体温、润滑等作用。



注意补充水里的营养 科学补水有益于健康

矿物质是水的灵魂

人们都被教育要“多喝水”,但要喝什么样的水才是对人体有益呢?据《中国水与生命质量认知调查报告》显示,65.9%的人渴了才喝水,17.5%的人只喝饮料,喝水比较随意的人占11.6%。可见,至少九成国人对水还不够了解,存在饮水量不足、饮水观念不科学等问题。就在不久前举行的中国营养科学大会上,多位来自世界各地的专家一致强调,人们不仅要喝够水,更要喝对水,只有正确的喝水才能充分的发挥水在我们体内的作用。

经科学测定,人体血液中所需的各种化学元素都需要从

水中摄取,特别是矿物质。在营养学上矿物质的地位并不亚于维生素,它的缺失会导致各种疾病的发生,而天然的矿泉水是溶解了地壳中的矿物元素,富含人体所必需的微量元素和矿物质等。常饮矿泉水能弥补钙不足,预防心脏病,高血压等疾病。

另外矿泉水里还含硅、偏硅酸等有益元素。硅是人的骨骼组成元素,偏硅酸有软化血管的作用,常饮偏硅酸高的矿泉水,可促进人的骨骼生长发育,预防骨质疏松和心血管病。所以,水里的矿物质才是我们是否喝对水的关键。

饮用过度过滤的水也有隐患

很多人出于对饮用水污染的担忧,只喝纯净水、蒸馏水,还有很多人都在家中安装了净水器,对自来水进行深度处理甚至彻底处理的现象十分普遍。这样做虽然在一定程度上进行了二次净化,但是同时也失去了从饮用水中获取矿物质的途径。《生命时报》在采访中国营养学会副理事长、北京大学公共卫生学院教授马冠生时,他表示维护人体健康的营养素有40多种,主要都来自于日常所吃的各种食物,饮用水提供的矿物质对总体膳食摄入贡献率占到1%-20%。例如,对钙、镁元素,饮用水可提供多达所需要的每日总摄入量的20%,而对于其它大部分元素,饮用水贡献了总摄入量5%以下。

德国柏林自由大学生物化学教授、美国营养学会会员福曼提出:“纯净水非但不含矿物元素,反而会带走人体内原有的营养物质。”所以只喝纯净水存有一定健康风险,因为过度过滤的纯净水中已经没有了人体每天必须摄入的营养元素。人类与所处的水文地球化学环境基本上是适应的,水是自然环境中最活跃的物质,天然水的物理性质和化学成分是环境中的气候、地形地貌、水文、地质、土壤、植被等多种因素的综合反映。真正优质的矿泉水才是人类饮水的理想选择。而长期饮用纯净水、“太空水”、蒸馏水等会造成体内有用物质的损失,对身体是无益的。

科学补水才真的有益于健康

根据《中国居民营养素膳食参考摄入量》建议,我国居民每日应饮水1.5-1.7升,以保证人体健康的生理所需。其实每天我们吃的食物中已含有大量的水分,比如蔬菜中90%是水分,水果中80%是水分,肉类和鱼也含有70%的水分,扣除这些,我们一天喝1500毫升的水就足够了。在水的选择方面,我们应多饮用白开水、矿泉水为最佳,它们不仅热量低,还含有维生素C、E,矿物质等,补水的同时

还能给健康带来更多好处。

通常,我们每天夜间经呼吸和皮肤蒸发要损失掉300-400毫升水。因此,应该每天醒来就先喝上一大杯水,不仅可以补充因身体代谢失去的水分、洗涤已排空的肠胃,还可以有效稀释血液,降低血黏稠度,预防心脑血管疾病的发生。在日常的水分补充中我们也要养成主动饮水的习惯,遵循“少量多次,小口慢饮”的原则。