

开奖公告

**中国体育彩票**  
 排列3第16095期中奖号码为:8、6、9。下期奖池奖金:7482439元。  
 排列5第16095期中奖号码为:8、6、9、7、8。下期奖池奖金:319044529元。  
 大乐透第16041期中奖号码为前区:12、23、24、27、34,后区:03、06。一等奖中出4注,每注奖金8286971元。一等奖追加中出2注,每注奖金4972182元。下期一等奖奖池奖金:2665901627元。  
 山东省体育彩票管理中心  
 2016年04月11日

**中国福利彩票**  
 七乐彩第2016Q041期中奖号码:基本号码:03、14、16、19、23、26、27 特别号码:11  
 3D第2016D095期中奖号码:7、0、4  
 山东省福利彩票发行中心  
 2016年04月11日  
 (以上信息仅供参考)

今日星座

今天出生的人,长处是:懂人情世故、口齿清晰、有外交手腕。问题是:过度热心、易受挫、缺乏自我了解。建议:培养更坚定、沉稳的信心。过度渴望他人注目是缺乏安全感的表现。否认事实、不肯面对,只会阻碍自我发现与发展。  
 幸运数字:3  
 名人:埃米尔·左拉、大卫·莱特曼、六小龄童、贾乃亮

**今日运势★★★★★:**  
 水瓶座:工作虽累却令生活充实,且带来成就感。理财嗅觉敏锐,关注最新报道,能发现更好的渠道。好机遇可遇不可求,有时需要穷追猛打。  
 幸运数字:7  
 幸运色:珍珠白

**今日运势★★★★:**  
 狮子座、天秤座、双鱼座  
**今日运势★★★:**  
 白羊座、金牛座、双子座、处女座  
 (李琳)

上下班天气

7:00~8:30 多云,南风3~4级阵风6级,气温16℃左右;  
 11:30~14:00 多云,南风3~4级阵风6级,气温22℃~25℃;  
 17:00~19:00 多云,南风3级,气温22℃左右。

推理破案

凶器是什么?

在女性专用的蒸汽浴室,一个高级俱乐部的女招待被杀。死者被刺中了柔软的腹部。从其伤口判断,凶器有可能是短刀一类的东西。可浴室里除了一个空暖水瓶外,根本找不到看似凶器的刀具。  
 因为案发时还有另一名女招待同在浴室,所以此人被认为是凶手。但是当时在门外的按摩师清楚地看到,此人一丝不挂,未带任何东西空手从浴室出来。而且直到15分钟后,尸体被发现,都没有任何人再出入浴室。  
**参考答案**  
 藏在暖水瓶里的冰刀。



生活女郎

姓名:武敏  
 年龄:26岁  
 职业:银座健身东环店明星私人教练  
 专业特长:AMCT脊柱矫正与康复训练  
 EPTC急速瘦腹(马甲线塑造)  
 孕前体能训练、产后恢复身材  
 体态评估与矫正  
 身高:166cm  
 星座:天蝎座  
 爱好:读书、旅游、音乐  
 最喜欢的一句话:越努力越幸运。

本报读者福利来啦

年满16周岁-60周岁身体健康的读者,持本版到银座商城B座8楼银座健身索菲特店均可领取两张价值198元的健身体验卡,并可参加一次免费体质检测。

报名方式

报名时将姓名、年龄、职业、身高、星座、特长或爱好、联系方式和照片(3-5张近期全身正面照,分辨率高,图片不小于1M)发至公共邮箱:shenghuonvlang@sina.com。

生活一点通

脾胃弱肾炎病人慎吃春笋

春笋脾胃弱肾炎病人慎吃。春笋含有丰富粗纤维,比较难消化,而大量食用会刺激肠胃,损害胃黏膜,消化道一些小血管容易受损伤。眼下正是春笋上市的季节,究竟怎么吃春笋才好?有哪些需要大家注意的呢?  
**春笋——素食第一品**  
 春笋含有充足的水分,丰富的植物蛋白、脂肪、糖类和大量的胡萝卜素、维生素B、C、E以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分,具有较高的营养价值和医用价值。在烹调中它既可作主料,又可作配料。如春笋狮子头:将春笋切成滚刀块放

在砂锅内垫底,加入适量佐料,然后将做好的狮子头铺在春笋块上面,用文火焖约30分钟,狮子头的原汁即渗入笋内。再如春笋烩三鲜:将春笋切成薄片,配以适量黑木耳、香菇和青菜心,放入烧开的鸡汤或肉汤中用文火焖20分钟左右,加入少量精盐,即成烩三鲜。  
 春笋不仅是佳蔬,还是良药。中医临床研究认为,春笋味甘性寒,具有“利九窍,通血脉,化痰涎,消食胀”等功效,故我国历代中医常用以治病保健。春笋和粳米烧粥,食之可助小儿麻疹早透,还可治便秘结通;鲜春笋煮熟切片,以麻油、盐、姜、醋

拌食,对热痰咳嗽有良好的辅助治疗作用;醉酒者,取鲜春笋适量水煎当茶饮,醒酒有显著。现代医学研究还认为,竹笋具有吸附脂肪,促进食物发酵,消化和排泄的功能,所以常食竹笋对单纯性肥胖者大有裨益。  
 笋还有低脂肪、低糖、多纤维的特点,食用笋不仅能促进肠道蠕动,帮助消化,去积食,防便秘,并有助于预防大肠癌。笋含脂肪、淀粉很少,属天然低脂、低热量食品,更是高血压患者的健康食品。鉴别——嫩黄色、莴大尾小  
 笋壳嫩黄色为佳,笋肉颜色越白则越嫩,笋的节与节之间越鲜嫩越好,最后看笋体,莴大尾小的笋肉多壳少,且味道尤为脆

甜鲜嫩。剥好的笋如果不马上吃,最好在表面抹上盐,放冰箱冷藏,可长久保持其鲜美。  
**慎吃——脾胃弱、肾炎病人**  
 春笋含有丰富粗纤维,比较难消化,而大量食用会刺激肠胃,损害胃黏膜,消化道一些小血管容易受损伤,导致消化道出血。脾胃功能欠佳的要尽量少食如薹菜、蕨菜、笋等粗纤维野菜,而健康人吃这些食物时也应该搭配山药等健脾胃。  
 春笋中草酸含量较高,肾炎、尿路结石病人不宜食用。一般人群每周吃1~2次竹笋,每次不超过100克为宜。搭配方面,由于含氮类化合物,适合与肉类一起烹调,鲜美的味道会更突出。

今天	明天	后天
多云 南风3~4级阵风6级 14℃~25℃	晴 西到西南风2~3级 13℃~28℃	晴转多云 北转南风3级 14℃~27℃
(以上为市区温度)		

天气预报

今天南风大

□记者 赵冉 播报 武敏

北风让济南的春天失去了明媚,昨天北风风力较强,上午天空又是低层云,之前的降温影响还未完全结束,导致升温缓慢,所以习惯了多日温暖的人们竟然感到有些冷。不过,从今天起南风又回来了,之前的温暖会重现。

济南市气象台预报,未来四天气温较高。今天白天多云,南风3~4级阵风6级,早晨最低气温济阳、商河、平阴11℃左右,市区及其它县(市)区14℃左右,最高气温25℃左右。夜间到13日晴,西到西南风2~3级,最低气温济阳、商河9℃,市区及其它县(市)区11℃~13℃,最高气温28℃左右。14~15日晴转多云,北风转南风都是3级,温度变化不大。16日阴,部分地区有小雨,北风3~4级,气温明显下降。

**e活洗 首家互联网专业干洗公司**

微信(电话)一键下单 30分钟免费上门服务

中央工厂智能洗涤 社区管家72小时送回 400-111-4006 Call

生活指数

- 紫外线指数** 紫外线较弱。2级
- 晨练指数** 非常适宜室外晨练。1级
- 晒衣指数** 适宜室外晒衣。2级
- 雨伞指数** 出现降水的概率极小,不需要带雨伞。1级

今日空气质量

空气中首要污染物:可吸入颗粒物  
 空气质量指数级别:Ⅲ级  
 空气质量指数类别:轻度污染  
 对健康影响情况:易感人群症状有轻度加剧,健康人群出现刺激症状。  
 建议采取的措施:儿童、老年人及心脏病、呼吸系统疾病患者应减少长时间、高强度的户外锻炼。

昨日地下水位

(来源:济南市水利局网站)  
 趵突泉 27.45米 黑虎泉 27.39米  
 注:趵突泉红色警戒线为27.60米