

临沂大乐透粉丝收获 500 万

他说选号就要“跟着感觉走”

10月2日晚开奖的超级大乐透第13115期，山东彩友获得了2注500万大奖，分别花落菏泽和临沂。不同于菏泽彩友节后闪电领奖，来自临沂的王先生(化姓)姗姗来迟，时隔多日才将500万大奖领回了家。

这位“除了大乐透玩法其他都不玩”的王先生是位不折不扣的大乐透粉丝：“这个玩法容易中奖，我以前就经常中些小奖，正是不断中奖的喜悦使我坚持等到了这次的500万大奖！”助他收获500万的是一张6+2的小复式，形成6注号码仅花费12元，投入不多，却提高了中奖机会。

据了解，这注号码是王先生“跟着

感觉走”选出来的，“当时就随手写了这几个号码，哪个看着都挺有中奖的感觉，就是它了！”打好票后，王先生就随手装进钱包里了，没来兑奖前，这张500万大奖票一直被王先生揣在怀里随身携带，“这样感觉安全些，不过我自己心态较平和，也没有特别在意。”

王先生不仅是大乐透粉丝，还是位好丈夫，平时不抽烟不喝酒，只把投注彩票当做生活中的小乐趣。虽然他一来济南就分不清东南西北，但还是自己一个人来了，妻子坐车晕车就没让她陪同，领完奖的王先生笑称得赶紧坐车赶回去，把大奖交给妻子保管。

(朱德慧)



体彩风采

2013 潍坊市“中国体育彩票”五人制足球赛火热开赛

10月12日下午，2013年潍坊市“中国体育彩票”五人制足球赛揭开序幕。此次大赛由潍坊市足球协会、潍坊体彩中心承办，吸引了全市10余支代表队的近200名铁杆球迷参赛。

“中国体育彩票”五人制足球赛已经连续举办了三年，吸引了大批足球爱好者参加，深受广大球迷朋友的喜爱。本次联赛将一直持续到11月上旬，于每周六、周日的下午举行。紧张激烈的比赛过程不仅给潍坊市市民带来了一场场精彩的视觉盛宴，也推动了潍坊市全民健身事业和足球运动的发展。

近年来，在体彩公益金的大力支持下，潍坊体育事业和社会公益事业蓬勃发展。据统计，在公益体彩的大力支持下，潍坊市每年举办的各类规模以上体育活动达400余次，丰富了广大市民的业余文化生活，为全市全民健身事业的发展做出了积极贡献。

(晨远)



体彩故事

喜中顶呱刮 NBA25万 彩友凑够首付买新房

NBA 第三代主题彩票，凭借精美绝伦的票面设计和英姿勃发的巨星形象，自上市以来深受广大篮球迷和彩友的喜爱。10月16日，胶州市李哥庄镇大洋食品附近的体彩第03433投注站里，一位幸运彩友喜中NBA第三代主题票头奖25万元，而让大家感到意外的是，这位幸运的彩友居然是位女士。

据了解，幸运彩友张女士

(化姓)是一位资深的“顶呱刮”爱好者，她称自己是“顶呱刮迷”，每当有新票上市，她总是第一时间来到投注站，选上几张试试运气，将其当做生活的乐趣。10月16日中午，张女士回家路过03433投注站，便想进门歇歇脚，顺便捎上两张即开彩票，没想到其中一张居然刮中头奖25万元！“其实我也不懂篮球，就是看这个票设计得挺炫的，看着喜欢就拿

了两张。”自己的无心之举竟然带来了这么大的惊喜，张女士高兴之余赶紧打电话，跟家人一起分享这个喜讯。

“最近我和老公看好一套新房，正愁首付不太够呢，没想到体彩给我送来这么一份意外的惊喜，太及时了，帮我解决了大问题啊！”张女士感慨道，付出总有回报，她以后还会一如既往地支持体彩公益事业。

(杨晓婧)



《女不强大天不容》

长江文艺出版社 六六/著

本书是著名作家、编剧六六十年血泪史。斗罢小三放弃婚姻的六六赢得了更美好的人生。她把自己的经历和对女人们的奉劝整理成集，便是这部最霸气的随笔集，《女不强大天不容》。



《吃的科学》

光明日报出版社 魏群/编著

怎样才能安全、正确地选择食物，如何防止那些有害物质进入我们的体内呢？其实只要稍微多用些心思，就可以吃得健康、吃得安全！这些正是本书要分享给读者的。

辉煌过，是一个状态

中国有句古语：舍不得孩子套不着狼。一个人舍不得去弃现有的优势和资本，即将面临的困境就是被赶超、被边缘、被淘汰。

中国影星宋丹丹有句话是这样说的：二十岁的女人要有姣好的容貌，三十岁的女人要有良好的性格，四十岁以上的女人要有好多好多的钱。

这句话说的就是奥巴马就职演讲的主题思想：Change(变革)。也就是孙悟空不停在喊的“变！变！变！”二十岁的姑娘如果样貌出众受狂蜂浪蝶追捧，是好事也有可能是坏事，因为你一生对美好的记忆与追求就停留在这里了。当你到了三十岁四十岁，还以为自己千金难求有小姐脾气顾影自怜风花雪月，那肯定没有与时俱进，还有多少当年的追求者会因为你的貌美如花而鞍前马后呢？

我去中欧商学院上学的第一天，学校放了一段录像，说鹰有七十年寿命，但前提是要有选择。四十岁的鹰要脱胎换骨，用喙拔去旧羽，新羽丰满后可再翱翔天空三十年。不怕疼的鹰才有未来。其实鹰是没有选择的，再疼，出于生存的本能，它都要饿其体肤空乏其身完成蜕变。

人也一样，没有危机感的人，往往会大风大浪里行驶过，却在小阴沟里翻船，原因是不想闯荡了。我们评判一个人是否成功，标志应该是他是否一直有创造力，是否一直致力于改变自己，改变世界，而不是看他是否曾经辉煌过。辉煌过，是一个状态，不可持续，很快就坠落了，那些辉煌包括你小时候曾经当过班长，青年的时候曾经参加过选秀拿名次，毕业的时候考取过令人景仰的高校，工作的时候被高盛这样的公司录取……

但这，如果你是在白发苍苍的时候跟后代提起的荣耀，未免显得单薄些。就好像一个笑话说的，你如何能够在五分钟之内看出你面对的那个人是哈佛毕业的？答案是：他自己在五分钟之内会告诉你。让哈佛成为你的标签，还是让你成为哈佛的骄傲？这就是个人的选择。

我有一次在深圳，参观了TCL集团，听创业者讲了几次洗牌的故事。TCL集团从一个做固定电话的小家电生产商，到现在成为中国最大的平板显示器供应商，其间走过很多弯路，同是家电企业的海尔集团也有共同的生长痛。在完全市场竞争状态下的家电行业里，那些怕输的企业，那些躺在辉煌上舍不得走的企业很多都销声匿迹了，比方说香雪海电器，比方说熊猫电视。海尔集团的老东家是德国的利勃海尔品牌，如今，这个品牌在德国本土都看不见了，在中国海尔却把这个品牌领向了世界。中国家电行业，因为完全开放的市场，残酷的竞争与资本的反复洗礼促进技术的不断革新，反而是在中国在世界并不显落后的一个行业。

居安思危。贪图安逸的人，是没有未来的。这个世界，没有前进的秩序，一切秩序都在被不断打破并重建中进行。不保持进步的能力，就只能衰落了。

必须先爽

乐嘉曾问我，你自己满意的文字，是在痛苦的时候写的还是在快乐的时候写的？我答：“人不爽，字不爽。”他说，看了以往所有他自己还算满意的文字，几乎全部是在痛苦纠结挣扎郁闷的心境下完成的。

明天请看：别砸我手里啊

29

越白的面粉越不靠谱吗

冰糖，通常以白砂糖为原料，再经过溶解、熬煮，重新结晶而成。冰糖又可以分为单晶冰糖和多晶冰糖。与普通的白糖相比，冰糖的品质纯正，而且不易变质，适用于炖煮和红烧菜肴。

黄糖，是没经过漂白加工的天然糖，其甜度比白糖稍低，但是营养价值比白糖更高，而且口味醇厚平和，适合调配咖啡，或者和一些稍带苦味的食品相配。

糖霜，又名糖雪，大多数西式糕点会使用糖霜。由于糖霜质地纤细雪白，口感细致，因此成为各种甜品作坊里的必需品。

葡萄糖，本身是人体生命活动中不可缺少的物质，而且直接参与人体的新陈代谢过程。在人体消化道中，葡萄糖比任何糖类都更容易被吸收，吸收后能够直接被人体利用。除对某些糖尿病患者外，葡萄糖没有任何副作用。葡萄糖可以药用，提供给身体虚弱、营养不良的患者作为营养补充，而且可以口服，利于血糖过低者调节血糖。

麦芽糖，是用米、大麦、粟或玉米等粮食经发酵制成的糖类，广泛用于烧烤油炸的食品中，可以起到焦化着色的作用，而且能增加菜肴的色泽和香味。比如“烧鹅”表皮的枣红色，还有“烤乳鸽”表皮的金红色，都是麦芽糖着色的效果。麦芽糖的甜味不大，分为软硬两种，软类呈黄褐色的浓稠液体，黏性比较大，也称胶饴；硬类是软糖经搅拌，混入空气之后凝固成多孔的饼块状，颜色呈黄白色，也称白饴糖。胶饴药用为佳，有健脾胃、润肺止咳的功效。

温馨提示：

现在很多爱美的女性为了保持身材会刻意减少糖的摄入，这样真的有效吗？很多食品营养学及医学界专家认为，单纯性肥胖是由于总热量的摄入与消耗之间失去平衡所致，不能简单归罪于糖。只要不滥食高脂肪的食物，吃些糖也是没有关系的。另外，吃糖也有很多的好处，比如提高血糖、振奋精神等。

越白的面粉越不靠谱吗？用小麦磨成的面粉，是世界上第一大主食原料。面粉中富含蛋白质、碳水化合物、定量脂肪等，它为人提供必需的脂肪酸，能够维持细胞正常生理功能，降低血液黏稠度改善血液循环，提高脑细胞活性增强记忆。另外，小麦味甘性凉，养心益肾，去热止渴。通常来说，面粉不可能是纯白色的，因小麦自身存在颜色，所以面粉多少会带点黄色。市场上销售的那些过于洁白的面粉显然是不靠谱的，原因如下：

第一，正常的小麦面粉中含有天然的胡萝卜素，而且从小麦自身结构来看，越靠外层颜色越深。面粉的颜色越白，说明研磨得越精，营养损失极为严重。我们通常食用的精白粉和麦心粉都是这样的白面粉，外层部分的营养物质都被抛弃，只留下小麦中心的胚芽，颜色看起来更白，制成面食之后口感也更加爽滑。

第二，过白的面粉在生产过程中可能添加了氧化剂“过氧化苯酰”，不但可以使面粉筋力增强，而且能够杀菌防虫，同时还能达到增白的效果。这种氧化剂的使用，会破坏面粉中的维生素A、维生素B、维生素E等营养成分，降低面粉的营养品质。

明天请看：面粉不同，用途也不同

连载编辑邮箱: ybyb9@163.com

29