

**开奖公告**



**中国体育彩票**  
 排列3第16189期中奖号码为:  
 1、3、1。下期奖池奖金:5318720元。  
 排列5第16189期中奖号码为:  
 1、3、1、6、6。下期奖池奖金:  
 272905350元。  
 体彩超级大乐透奖池33.64亿  
 元。

山东省体育彩票管理中心  
 2016年07月14日



**中国福利彩票**  
 双色球第2016S081期中奖号  
 码:红球号码:02、06、15、25、30、32  
 蓝球号码:07  
 3D第2016D189期中奖号码:7、  
 9、0

山东省福利彩票发行中心  
 2016年07月14日

(以上信息仅供参考)

**今日星座**

今天出生的人,是拜物教主,总能通过诱导别人或驾驭物质来达成目标。长处是:有活力,鼓舞人心。问题是:物质主义,爱控制。建议:不可过分放纵,会导致身体和心理的损害。与其迷恋物质,不如锻炼身体。

幸运数字:6  
 名人:伦勃朗,陈明

**今日运势★★★★★:**

**狮子座:** 树大招风,工作上春风得意莫张扬。理财眼光独到,抓住机遇收获在即。查阅科技资讯,对判断投资方向很重要。

幸运数字:7 幸运色:琥珀棕

**今日运势★★★★★:**

双子座、天秤座、射手座

**今日运势★★★★:**

白羊座、巨蟹座、处女座、摩羯座 (李琳)

**上下班预报**

7:00~8:30 阴有雨,北风3级,气温22℃左右;

11:30~14:00 阴天间多云,北风3级,气温24℃~26℃;

17:00~19:00 多云,北风3级,气温23℃左右。

**养生课堂**

**红皮花生营养价值更高吗?**

近年来,随着农业技术的发展,除传统的粉皮和红皮花生以外,甚至还出现了黑皮花生。经过研究发现,这些不同种类的花生虽然营养含量略有区别,但并不明显。红皮花生皮中的血红素含量仅比粉皮花生高千分之二,如此微量的增加几乎可以忽略不计。花生皮能够增加血小板,改善凝血因子缺陷,对贫血等疾病有一定效果,此外,还有较高的抗氧化活性作用。营养价值主要来自于花生本身,与品种关系不太大。



**生活女郎**

姓名:靖传奇  
 年龄:27岁  
 职业:银座健身索菲特店私人教练  
 星座:巨蟹座  
 爱好:旅游  
 最喜欢的一句话:  
 只要努力就会成功。  
 专业特长:太极、减脂、塑形  
 获奖经历:山东省太极拳陈式56式冠军、杨氏太极40式冠军、国家一级裁判、国家武术6段

**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。

**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。

今天	明天	后天
中雨	多云转雷阵雨	雷阵雨
北风3级	南风2~3级	北风2~3级
21℃~26℃	19℃~29℃	20℃~27℃
(以上为市区温度)		

**天气预报**

**今日有雨**

□记者 赵冉 播报 靖传奇

多雨的6月后又是个多雨的7月,经历了两年干旱的夏季忽然遇到不一样的夏天还真有点不适应,仔细想想夏天不就该是这样的吗?

济南市气象台预报,今天白天有中到大雨,局部地区有暴雨,北风3级,早晨最低气温21℃,最高气温26℃。

今天夜间到16日多云转雷阵雨,南风2~3级,最低气温19℃,最高气温29℃。

17日雷阵雨,北风2~3级,最高气温27℃左右。

18日多云,偏东风2~3级,最高气温30℃左右。

19日~20日阴有雷阵雨,南风2~3级转北风3~4级,气温下降。

21日多云,南风2~3级,气温回升。

**生活指数**

	<b>紫外线指数</b> 1级	紫外线很弱。
	<b>晨练指数</b> 5级	有雨,不适宜室外晨练。
	<b>晒衣指数</b> 4级	有雨,不宜室外晒衣。
	<b>能见度</b>	好。
	<b>体感温度</b>	22℃—27℃。

**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:Ⅱ级  
 空气质量指数类别:良  
 对健康影响情况:空气质量可接受,但某些污染物可能对极少数异常敏感人群健康有较弱影响。  
 建议采取的措施:极少数异常敏感人群应减少户外活动。

**昨日地下水位**

(来源:济南市水利局网站)  
 趵突泉 27.74米 黑虎泉 27.70米  
 注:趵突泉红色警戒线为27.60米

**生活一点通**

**夏季排毒祛湿的7种食材**

**薏仁:**薏仁可促进体内血液循环、水分代谢,发挥利尿消肿的效果,有助于改善水肿型肥胖。薏仁水是不错的排毒方法,直接将薏仁用开水煮烂后,适个人口味添加少许的糖,是肌肤美白的天然保养品。

**燕麦:**燕麦能滑肠通便,促使粪便体积变大、水分增加,配合纤维促进肠胃蠕动,发挥通便排毒的作用。将蒸熟的燕麦打成

汁当做饮料来喝是不错的选择,搅打时也可加入其它食材,如苹果、葡萄干,营养又能促进排便。

**芦笋:**芦笋含多种营养素,所含的天门冬素与钾有利尿作用,能排除体内多余的水分,有利排毒。绿芦笋的笋尖富含维生素A,料理可将尖端微露水面,能保存最多营养素。

**绿豆:**绿豆具清热解暑、祛湿

利尿、消暑解渴的功效,多喝绿豆汤有利于排毒、消肿,不过煮的时间不宜过长,以免有机酸、维生素受到破坏而降低作用。

**山药:**山药可整顿消化系统,减少皮下脂肪沉积,避免肥胖,且增加免疫功能。以生食排毒效果最好,可将去皮白山药和菠萝切小块,一起打成汁饮用,有健胃整肠的功能。

**胡萝卜:**胡萝卜对改善便秘

很有帮助,也富含β胡萝卜素,可中和毒素。新鲜的胡萝卜排毒效果比较好,因为它能清热解毒,润肠通便,打成汁再加上蜂蜜、柠檬汁,既好喝又解渴,也有利排毒。

**红豆:**红豆可增加肠胃蠕动,减少便秘,促进排尿。可在睡前将红豆用电锅炖煮浸泡一段时间,隔天将无糖的红豆汤当开水喝,能有效促进排毒。