

体彩大乐透中出千万元头奖

开奖结束后，奖池升至 33.64 亿元，再攀历史新高

□陈敏

7月13日，体彩大乐透第16081期全国开出1注头奖，单注奖金为1000万元，出自宁夏银川。开奖结束后，奖池升至33.64亿元，再攀历史新高。

本期体彩大乐透前区开出号码“06、07、18、21、33”，后区开出号码“03、08”。前区奖号的分布较为匀称，各个号段(0、1、2、3号段)上均有号码开出，最小号码开出“06”，最大号码开出“33”。开出连号组合

“06、07”，其中“06”为前区较冷号码，此前曾有20期没有露面；“07”为隔期开出号码，该号于最近4期之内开出3次，大热。“33”复制了上期(第16080期)前区奖号。

后区开出“03、08”一小一大组合号码。最近5期，后区奖号的大小号码数量比为5比5，持平。

冷号方面，截至目前，前区的“25”已有33期没有开出，持续走冷，成为前区最大的“冷门”。此外，“32、04”分别已有30期、28期没有现身。

数据显示，宁夏中出的1000万元头奖出自银川一网点，中奖彩票为一张3注6元投入的单式票，其中1注号码击中头奖。稍显遗憾的是，由于未采用追加投注，该幸运彩友错失了600万元追加奖金。

奖池方面，33.64亿元滚存至7月16日开奖的第16082期，这一水位较上期涨了约2800万元，继续刷新其历史最高纪录。据统计，体彩大乐透奖池已连续4期保持在33亿元以上。

50万助学金资助百名贫困大学新生 山东体彩爱心助学活动报名细则

十二载寒窗苦读，一朝金榜题名时。在这人生最欢喜的时刻，却总有一些学子因为家庭贫困而让大学变成了遥不可及的梦。为了让更多品学兼优的寒门学子圆梦大学，山东省体育彩票管理中心、山东电视台生活频道“生活帮”、大众网联合举办“情系革命老区 关爱寒门学子”爱心助学活动。将在全省范围内共捐助100名贫困大学新生，每人捐赠助学金5000元，总额50万元。

报名时间：2016年7月6日-8月15日
报名条件：
1、山东籍户口；
2、家庭贫困；
3、高考分数达到专科最低录取控制分数线，且被专科(含)以上院校录取的2016年应届高中毕业生；
4、学习刻苦、积极进取、品行端正。

报名方式：
登录“山东体彩网”(www.sdticai.com)或“大众网”(www.dzwww.com)进入“情系革命老区 关爱寒门学子”山东体彩爱心助学活动网上报名平台进行报名。
报名要求：
1、报名学生须在“情系革命老区 关爱寒门学子”山东体彩爱心助学活动网上报名平台提交填写完

整的报名资料。
2、报名学生须在“情系革命老区 关爱寒门学子”山东体彩爱心助学活动网上报名平台按要求提交本人相关材料的电子版：(1)本人身份证(双面)；(2)户口本(索引页及本人信息页)；(3)大学录取通知书(若未收到录取通知书，须提供录取证明)；(4)户口所在地的居委会、村委会或相关政府部门出具的贫困证明(加盖公章)。
3、凡提交信息、资料不全或不属实，均视为无效申请。
咨询电话：0531-82053018、0531-82028956
(咨询时间：上午8:30-11:30 下午13:00-17:00)
受助学生名单公布渠道：
山东体彩网、山东电视台生活频道“生活帮”、大众网、齐鲁晚报。
本活动解释权归山东省体育彩票管理中心。

追加5倍 潍坊彩民豪取排列5大奖100万

□晨远

6月30日，体彩排列5玩法第16175期开奖，全国共中出30注头奖，其中10注被潍坊诸城彩民收入囊中，总奖金高达100万元。近日，新晋“百万富翁”老高(化姓)到体彩中心领走了这份意外“惊喜”。

领奖时，老高小心翼翼地钱包夹层里拿出两张中奖票，同一注号码每张票倍投了5倍，共花费20元。据老高介绍，他是体彩的“老朋友”了，



天排列5的号码，他在旁边听了一下，又结合自己的判断，最后敲定了“63081”这组号码，打了一张10元的单式票就走了。在回家的路上，他越看这组号码越靠谱，觉得不过瘾，于是又跑到12705体彩站追加了5倍。

“幸亏我又去买了，不然错失50万。”老高开心地说。谈到奖金安排，他表示暂时还没考虑好，等回去慢慢盘算。

在所有玩法中对排列5的感情最深。6月30日傍晚，老高下班途中经过12596体彩站，进去时正好赶上站上几个彩民讨论当

《如何活过100岁》

中信出版集团出版 [美]丹·比特纳/著



或许会延缓衰老

放开自己享受每餐，偶尔也可以放纵一下

偶尔试试什么也不吃是有好处的。禁食不是说要好几天水米不沾。实际上，每24小时来一次短时间的禁食，你就会体会到其中的益处。例如你可以规定自己，一天里只有8个小时可以张嘴吃东西。如果要这样做，那就要保证你在早餐的时候吃进当天所需的一半热量。人体需要6到12个小时来消化一顿饭，吸收其中的营养。在这段时间之后，身体会进入一种禁食状态。在这种状态下身体会调动保存起来的能量，例如贮存脂肪。因此，在8个小时内进食，用16个小时来禁食，制订这样一种计划有助于减肥。

其他时间稍微长一些的刻意禁食也有益处。如果你信教，禁食或许是操行中很重要的一环。对信奉希腊正教的伊卡里亚人来说，他们斋戒的时间可长达半年，有些日子禁食鸡蛋和肉，有些时候则是什么都不吃。在撒丁岛和尼科亚半岛，虔诚的天主教徒会在复活节前的40天中斋戒，也就是人们所说的“大斋期”，在这段时间里他们是绝对不能吃肉的。

近期有科学证据显示，禁食能够调整胰岛素释放，让胰腺得到休息。即便只禁食一天也有效果。禁食能暂时降低胆固醇和血压，当然对减肥、戒断食物成瘾也有短期的效果，甚至还可以清肠胃。最有说服力的是，适当的较长期禁食可以产生一种热量限制状态，或许会延缓衰老。

禁食让人体细胞进入一种维持模式，这至少有两种好处。首先，细胞制造的自由基少了，也就是从内到外“腐蚀”人体的氧化剂少了。降低自由基水平可以强化动脉血管、脑细胞，甚至是皮肤。其次，偶尔禁食似乎可以减少类胰岛素一号增长因子(IGF-1)的水平。这是一种荷尔蒙，在年轻时对细胞发育很重要，但到20岁之后就变得很危险，水平过高可能会诱发前列腺癌、乳腺癌等癌症。

研究还指出，偶尔禁食或许可以避免痴呆。另外，国家卫生研究院神经学领域主管马克·P·马特森的小白鼠实验证明，禁食能保证血管的健康，或许还能刺激脑细胞发育。

你该怎么做：
◎如果你信教，那么和教友一起按照宗教中的规定，每年或每周禁食。从宗教角度出发禁食，可能会比单凭个人意志力要来得容易一些，因为这里面涉及旁人的督促和道德支持。

◎找一个“禁食伙伴”。和朋友一起禁食要容易一些。

◎每隔一天，就把食物摄取限制在500卡路里之下，建立有规律的禁食计划，安全减肥。采取这种或其他任何禁食计划，每天都要保证喝6杯水。

◎试试一天只吃两餐：上午稍晚些时候吃一顿丰盛的早午餐，第二顿安排在下午5点左右。

注意：禁食前需咨询医生。每次饥饿性限食的时间不要超过一天。

在进行所有这些仪式的时候，不要有约束、限制或是权利被剥夺的感觉——蓝色之道中不会有这种感觉。不要剥夺你自己的乐趣。

《警察手记》

北京联合出版公司出版 萨苏/著



我们哪敢跑

从某种程度上说，这是他一天里第二次看走眼了。第一次是没判断出那两个广西人居然带枪，第二次是把两个半大小子当成了离家出走的。那一阶段老尹主要的工作是抓逃，也就是拦截南下北上的逃犯，刑事通缉犯，教育一下问题儿童纯属顺手牵羊。

没想到牵羊牵出一头牛来，这小子居然说自己杀人了！

事后老尹说这次真有点儿“无心插柳柳成荫”的意思，他是无意中运用了刑事心理学的暗示方法。他扣人的时候什么废话也没说，让那两个小子莫测高深，认为这北京警察是胸有成竹，早在这儿等着他们呢。

那老尹就一个人，他们怎么不跑呢？用其中一个交代：“不敢跑。旁边还有俩广西人呢，比我们壮多了，他们都不敢跑，我们哪敢跑？”

原来如此。
可是带回来，问都不问就给关小黑屋里了，半天连个鬼都不见，两个小子心里七上八下，那份挣扎痛苦就不用提了，越想越觉得警察肯定是全知道了，终于还没审心理就先开始崩溃。

平时也有这样处理嫌疑人的(看情况，也有的必须马上突审，趁热打铁)，不过这次多少有点儿歪打正着，因为两个半大小子在里面天人交战的时候，警察们正围着那杆枪兴奋呢。

我曾经问过尹：“这俩小子心理素质要是特别好，是不是就能混过去？”

尹沉吟一下，说应该不可能，这时还没审呢。尹没注意他们俩是因为精神都在那俩广西人贩子身上呢：“那俩又黑又壮的，我怕他们突然发难啊。如果等到真审他们俩，带这种重案的他跑不了。”

“您怎么判断谁带着案子呢？”

“这个就不足以外人道了，不过可以告诉你，这样的人，他挂相。不要说两个没什么经验的小子了，就是积年的老犯，他也挂相。”

黑社会团伙主犯孙某，从劳改农场外逃一年，在北京站口准备和同伙接头的时候，落入老尹之手。

当时孙某的形象是：衣着破烂，浑身长癞，穿一双烂得不能再烂的破皮鞋。问话时装聋作哑，神态迟钝，说话少而慢，还神经质地挤咕眼。多名民警讯问，该人都不讲几句话……

倒是有几分像《天下无贼》里下了车的黎叔。这有哪儿能让人想起那个叱咤风云、跺跺脚一个市就乱颤的黑道大哥呢？

几个年轻民警都倾向认为这是个精神病人，痴呆。的确，孙有相当的反审讯功底，心理素质绝对好，伪装得也不错(后来孙某承认为了装得像，专门找了个痴呆观察过一个星期)。

老尹(当时是所长，正的副的没问)不这么看，理由呢？

挂相不是证据，但老尹总觉得这小子身上有问题，只是不能确定。

这种时候，就是警察和案犯斗智的时候了。老尹说把他放那儿，晾着，观察，看能不能找出破绽来。

于是，警察们就各忙各的去了，把个孙某放在那儿，一个小警察有一搭无一搭地问话。



扫描“手机在线”二维码，即刻体验精彩购彩之旅！