

要不得的饮食习惯你有几个?

忙碌的办公族大部分不太注重自己的饮食习惯,等到胃病、糖尿病、肥胖这些疾病找上门时,方知是平时饮食坏习惯导致。因此要想拥有健康的身体应对繁重的工作,必须要注意不良的饮食习惯,看看下面这些要不得的习惯你有几个?

●不吃早餐
指控:严重伤胃,使你无法精力充沛地工作,而且还容易“显老”。德国埃朗根大学研究人员在对 7000

个男女的长期跟踪后发现,习惯不吃早餐的人占到了 40%,而他们的寿命比其余 60%的人平均缩短了 2.5 岁。而另一所大学在一次对 80~90 岁老年人的研究中发现,他们长寿的共同点之一是:每天吃一顿丰盛的早餐。

●晚餐太丰盛
指控:傍晚时血液中胰岛素的含量为一天中的高峰,胰岛素可使血糖转化成脂肪凝结在血管壁上和腹

壁上,晚餐吃得太丰盛,久而久之,人便肥胖起来。同时,持续时间通常较长的丰盛晚餐,还会破坏人体正常的生物钟,容易使人患上失眠。

●嗜饮咖啡
指控:1.降低受孕率。每天每人喝一杯咖啡,受孕率就有可能下降 50%。2.容易患心脏病。咖啡中含有高浓度的咖啡因,可使心脏功能发生改变并使血管中的胆固醇增高。3.降低工作效率。

●进食速度过快
指控:加重肠胃负担,导致肥胖。进食速度过快,食物未得到充分咀嚼,不利于口中食物和唾液淀粉酶的初步消化,加重肠胃负担;咀嚼时间过短,迷走神经仍在过度兴奋之中,长此以往,容易因食欲亢进而肥胖。

●饮水不足
指控:导致脑老化;诱发脑血管及心血管疾病;影响肾脏代谢功能。

●酒精过量摄入
指控:大量或经常饮酒,会使肝脏发生酒精中毒而致发炎、肿大,影响生殖、泌尿系统。

●餐后吸烟
指控:饭后吸一支烟,中毒量大于平时吸十支烟的总和。因为人在吃饭以后,胃肠蠕动加强,血液循环加快,这时人体吸收烟雾的能力进入“最佳状态”,烟中的有毒物质比平时更容易进入人体。据中新社

发送方式:移动用户用本机发送“Y+内容”至 **10658365**,电信 C 网手机用户发送内容至 **1065971991**。资费均为 1 元/条。注意事项:短信内容不全、不符合发布要求不予刊登;一周内请不要重复发送相同短信;短信截止时间为下午 3 点。



短信平台

可刊登求职、求租(限住房)、找保姆、钟点工、家教。发布信息者请写明欲刊登内容、姓名、性别。

求租

王先生:租火车站至张湾地段二室或三室住房,长期居住,租金可年付,要求交通方便。
电话:13636198920
刘先生:租城区三室或二室住房。电话:13733531346

求职

史先生:39岁,持B照,7年驾龄,求采购和司机一职。
电话:13636198920
王先生:持B2照,有货运资格证,求货车司机一职,长短途均可。
电话:13872770177
龚先生:有酒水业务员工作经验,吃苦耐劳,求相关业务工作。
电话:13477294296
朱先生:数年酒店厨房烹饪工作经验,擅长川、湘、竹溪菜等,求相关工作。电话:13593771170
刘先生:12年驾龄,持A2驾照,求司机一职。
电话:13872782497
王先生:从厨多年,擅长川湘及竹溪菜、家常菜,求厨师一职。
电话:13997804765
曾先生:持B2照,8年驾龄,形象气质佳,求小车司机一职。
电话:15871088456
李女士:会计师,从事财务工作20多年,精通税收法规,经验丰富,求兼职会计。
电话:13617199583
茅先生:29岁,持B照,6年驾

龄,有资格证,求后八轮司机一职。
电话:15871118611

求家教

郑同学:鄱阳师专数学系大二学生,有家教经验,可辅导数理化等。电话:13647268553
杜同学:湖医本科学子,成绩优异,多次获奖学金,英语六级,家教经验丰富,可辅导初高中数理化和英语。电话:15071619162
商同学:鄱阳师专数学教育专业大二学生,善长数学和英语,也可针对语文阅读及作文进行辅导,有耐心、责任心强,两年的家教经验,求中小学家教。
电话:13972451502
杨先生:22岁,实习老师,有3年家教经验,有自己独特的教学方法,有耐心,责任心强,求中小学家教。电话:15071573552
陈同学:汽院大三女生,家教经验丰富,善于沟通,所辅导学生不仅成绩有明显提高,也掌握了适合自身的学习方法,擅长辅导小学各科和初中理科。
电话:13429976011
崔同学:鄱阳师专数学系学生,求兼职工作。
电话:13477974493
王同学:师专大三中文系学生,党员,在市内重点小学实习,有教师资格证,有爱心、细心、责任心,有丰富家教经验,可辅导小学语文、英语。电话:13636182050
汤同学:汽院经济管理学院国际经济与贸易专业男生,高考文科综合成绩优异,可教授高中文综和初中政史地及小学各门课程。
电话:15972592883
杨同学:鄱阳师专大二学生,成绩优异,学习刻苦,性格开朗,有家教经验,求小学家教。

电话:13872846460
盛同学:湖医医学影像学女生,求家教。电话:15971881060
石同学:鄱阳师专大三学生,正在实习,担任过中小学家教,家教经验丰富,擅长数理化。
电话:13636234625
姚同学:汽院大二学生,擅长数理化,有中小学家教经验。
电话:15171391872
魏同学:鄱阳师专数学系数学教育专业,擅长数学,对学生充满爱心和责任心,求初高中数学和小学各科家教。电话:13451252312
陆同学:汽院本科大二女生,成绩优异,获一等奖学金,求中小学语数外和高中外语家教。
电话:15272270974
王同学:湖医大四男生,有多年家教经验,擅长中小学数理化。
电话:13593746993
陈同学:汽院机械设计制造及其自动化专业大一女生,擅长数学和英语,有责任心和耐心,求初高中家教,可长期辅导。
电话:15971905919
吴先生:汽院大一本科学子,擅长数学、物理、化学、生物,可辅导初高中学生。
电话:15926159121
贺同学:鄱阳师专学生,有辅导经验及耐心,擅长引导小孩养成良好的学习习惯并找到适合自己的学习方法,求小学家教。
电话:13593779252
张同学:湖医学生,周末有时间,求家教。
电话:15972574813
李同学:汽院本院机械系男生,成绩优秀,擅长数理化生,责任心强,有家教经验,星期天可辅导。
电话:15926182318

找保姆

陈先生:找40岁左右住家保姆一名,负责带小孩、做饭及日常家务,待遇从优。
电话:15972567686
王先生:找住家保姆一名,主要是做家务,要求诚实、会做饭,月薪1000元。
电话:13339858688



跳蚤市场

可刊登求购、欲售、旧物置换。发布信息者请写明商品名称(限单件、单套商品)、价位和姓名、性别、电话,要求商品价值在千元以内。

求购

陈先生:购3匹柜式空调一台,要求性能好、无维修史,千元以内。
电话:13277198878
李先生:购九成新踏板摩托车一辆,要求车况好、质量可靠,千元以内。电话:13635704479
李先生:购快捷菜保鲜柜一台,千元以内。
电话:15926187792
王先生:购游戏机BOXB360一台,千元以内。
电话:13429976144

欲售

王先生:售经济适用多功能小吃车一辆,180元。
电话:15897831950
王小姐:售联想红色翻盖音乐手机一部,300万像素,支持QQ后台,发票齐全,290元。
电话:15171381620
王先生:售数码相机一部,280元,东风公司49厂交易;另售全新柯达数码相机一部,680元。

天气预报

(今日8时至明日8时)

十堰	晴	10~28℃
竹溪	晴	9~27℃
郧西	晴	10~29℃
郧县	晴	11~29℃
竹山	晴	11~29℃
房县	晴	9~28℃
丹江口	晴	12~28℃

天气预报早知道

拨打电话 12121

电话:13597850954
张同学:售九成新笔记本电脑一台,网速快,性能好,千元以内。
电话:15271426173
宗先生:售九成新折叠轻便轮椅一辆,230元。
电话:13797836200
王同学:售联想液晶品牌机一台,1000元。
电话:15071602937
彭先生:售家用21英寸白壳彩电一台,238元。
电话:13636209733
张先生:售天语C网加G网双卡双待手机一部,2.8英寸屏幕,420元。电话:13669099093
王先生:售家用台式17英寸纯平电脑一台,80G硬盘,512内存,配置一般,运行良好,450元。
电话:15172290853
罗小姐:售14英寸原装品牌笔记本电脑一台,带光驱和无线网卡,性能好,功能全,送鼠标,700元。
电话:13508678663
任同学:售笔记本电脑一台,性能稳定,网速快,成色新,千元以内。
电话:15872749300
张先生:售全新中兴R710型双模双待手机一部,700元。
电话:15337265127
万先生:售电信天翼手机一部,功能齐全,二电一充,180元。
电话:15342670545
(本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。)
记者 晓芳 王晓梦 整理

中国体育彩票 国家公益彩票

排列3 排列5 第2011092期				
排列3	7	4	9	
排列5	7	4	9	0 2

体彩22选5 第2011092期				
开奖号码				
01	02	09	15	19

超级大乐透 第2011040期		
一、投注总额 96069406 元。		
03 07 15 18 20 + 01 06		
一等奖	0注	每注0元
二等奖	20注	每注262412元
三等奖	50注	每注24488元
四等奖	173注	每注3000元
五等奖	3806注	每注600元
六等奖	15783注	每注100元
七等奖	197573注	每注10元
八等奖	2233441注	每注5元
本期追加投注中奖情况		
奖项	中奖注数	每注奖金(元)
一等奖	0注	每注0元
二等奖	3注	每注157447元
三等奖	14注	每注14692元

200元直取“排列5”千万大奖 甘肃最牛彩民现身领奖

甘肃排列五中出1000万大奖的好消息不胫而走,成为大家关注的焦点。4月4日,对于甘肃省所有彩民和关注彩市的人来说,是一个应该铭记的日子,这一天,小盘玩法排列五中出千万元巨奖,改写了甘肃体彩历史中奖纪录。独自领走1000万
7日上午,排列五1000万巨奖得主独自现身甘肃省体彩中心。经采访得知,中奖彩民是兰州本地人,酷爱体彩排列三、排列五小盘玩法,已有三、四年的购彩历史。从交谈中可以看出中奖彩民是一个心态非常好的彩民,淡定从容,他把购买彩票作为一种娱乐和奉献爱心的途径,长期坚持并享受其中乐趣。当然更为重要的是中奖彩民

是一个善于研究的技术型彩民,通过对每期走势图及和值、跨度、号码分度等要素的分析,作为确定当期选择号码的依据。他不太守号、一旦看中就买,舍得投入,每期购彩都要投入200元左右,以前常中些小奖,未中过大奖。对此,中奖彩民有句话很有意思但也很有道理:买彩票不一定中奖,不买肯定不中。当中奖也没有什么灵感,只是惯性购买而已。
倍投出力
谈起这次中奖经历,中奖彩民说自己平常选号都很随意,在投注第11087期排列五时,他选了“09222”感觉不错,于是将这注号码在同一张票上打了两遍倍投了50倍,就是这随意打下的号码,让

他如愿以偿,用200元的投入将1000万巨奖收入囊中。中奖彩民笑着说,抱着一颗平常心去买彩票,想不到惊喜就这样不期而至了。
得知中奖心态很淡定
当问道中千万巨奖心情是不是特别激动和兴奋,中奖彩民的回答是:哈哈一笑,睡觉!中奖彩民说在第一时间已把中奖的消息告诉家里人,一家人都很高兴,分享中奖的喜悦。至于奖金如何使用尚未想好,但肯定要给生意上投入一部分,把自己经营的生意做大做强。中奖彩民还表示中了大奖,只会坚定他继续购买的决心,希望在为体彩公益事业奉献爱心的同时再次中奖,再次到体彩中心来领奖。