

生活报道
Reports

许多时尚达人都疯狂地爱上了练瑜伽。不需要特别的道具和场地,一张垫子就搞定,也不会累得气喘吁吁,在简简单单地舒展肢体和调整呼吸过程中可以放松身心,缓解工作生活带来的压力,获得愉悦的好心情。不过,你可能不知道,包括瑜伽在内的许多运动项目不仅能带来好心情,还能给你的“性”情加分呢!

练瑜伽 心情好性情也好

运动给“性”情加分

不仅瑜伽,很多体育运动项目在健美形体的同时,还能增加人们对性生活的兴趣。

美国一家妇女杂志从2000张调查答卷中分析发现,从事有氧运动的妇女有83%的人一周至少有三次性生活,40%的人经体育锻炼后更易惹起性欲,31%的人性行为更为频繁,20%的人感到性欲高潮,更容易发展到顶点。并且几乎所有有氧运动都对床上之事有所裨益。

让你更有“性”趣的运动

练习瑜伽给女性带来的最大好处是更充分地体会快感,



并达到更高的性唤醒状态。

打排球对臀部肌肉和腹部肌肉的锻炼效果尤为明显,可以提高身体的灵敏性和协调性,能让女性感受更多床笫间变化的乐趣。

跑步则非常适合儿茶酚胺分泌量很低的更年期女性。因

为跑步能产生大量的儿茶酚胺物质,能提高人对刺激的敏感性,有助于在性爱中达到高潮。

游泳、骑车、太极拳等也是不错的运动,每周只要进行三次,每次一小时的“适度运动”,就可大大改善你的性生活。

运动助“性”的奥妙

科学家认为,运动期间体内可释放一种令人心情振奋的内啡肽物质,这种物质恰恰是机体自然发生的内分泌物,可以使人产生愉悦感,这对增加性欲大有好处。

运动还能使人体血清高密度脂蛋白胆固醇水平增高,这亦对增强性欲有所裨益。

身体密码
Health Code

一包半烟等于300次胸透

据澳大利亚时代网报道,一天吸一包半香烟的人所遭受的辐射相当于一年的300次胸透。吸烟包含有一种危险的辐射性物质钋-210,烟草公司将此事遮掩了40年。

烟草植物中的钋-210来源于在农作物上施加的高

肥肉瞄上“聪明人”

加拿大研究人员发现,许多在IT行业工作的脑力劳动者变胖的原因不是缺乏运动,而是用脑过度。

研究人员做了一个实验,结果惊讶地发现脑力劳动者实际需要的额外热量其实并不多。

研究带头人吉恩解释道,脑力劳动需要更多的葡



磷酸盐肥料。这种肥料是用含有放射性同位素如钋-210的岩石制造的。目前尚无法将钋-210从香烟中去除。据估计,每年钋-210放射的阿尔法射线可引起全世界11700人患肺癌死亡。



萄糖。在脑力劳动后,过量补充卡路里,再加上脑力劳动者很少参加体育锻炼,使得在工业化国家肥胖现象增多。

前列腺癌“偏爱”高个男

英国研究者发现,男性身高在一定程度上关系到他患前列腺癌的风险,并且与前列腺癌病情的发展情况关系更为密切。

研究者对9000多名男子做了研究,其中有些人患有前列腺癌。结果发现,身高每增加10厘米,则男性患上前列腺癌的几率就增加6%。



但这种风险因素要比其他已确定的风险因素的影响小很多,如年龄、家族病史、种族等。因此研究者表示,这并非就说明了高个男子的癌症治疗方法就要改变。

性情解码
Decoding Disposition

据说男人都喜欢比尺寸,大小,粗细等数学问题,他们把自己的“小怪兽”(这是阿孜给那玩意儿的昵称)当作一件需要通过各种数据来衡量的东西。据说他们在上厕所时也会因此产生莫大的心理压力,因为前后左右的小怪兽们都纷纷探头探脑,比来比去,不亦乐乎。

阿孜对此嗤之以鼻,对男人的觉悟非常不屑。尺寸?粗细?这能解决什么问题?她曾经遇到过对自己的小怪兽充满骄傲之情的男人,大概是通过无数次比试他知道了自己的地

遇到100%的小怪兽

陈栗子

位,所以不可一世,傲慢又无礼,自以为是的粗鲁、炫耀、无知,搞得阿孜又痛又怒,恶从胆边生,一脚将其踢下床去。他纳闷之余,非常不解,说:“你们女人怎么都这样……”

不是每个女人都需要一个庞然大物的,这个道理,却不是每个男人都明白。每个女人的身体构造千差万别,喜欢的小怪兽也是千差万别的。然而撇开这些具体的数据不谈,女人更需要的,其实不过是一颗温柔的心,以及一点爱情。

在初夏的某一个微风沉醉

的晚上,在靠近城市的某一个私人场合,阿孜在一张简陋的床上和100%的小怪兽擦肩而过。它并不庞大,也不强壮,但是就在他们相遇的那一刻,她就知道这是属于自己的100%的小怪兽。在它进入她的那一刻起,她的心就开始不规则地跳动,喉咙就开始像沙漠那样干涸。

喜欢的男人会有偏好的类型,比如小眼睛,比如瘦削,比如有着明亮的眼神。但是喜欢的小怪兽呢,却要真正遇到才明白。如果要让你勾勒出自己心目中100%的小怪兽,大概

谁都不能做到吧?

在遇到100%的小怪兽之后,阿孜的内心忽然安宁下来。她想每天向它打声招呼,在每个春天的早晨或者夏天的夜晚或者秋天的黄昏或者冬天的下午,或者晴天或者下雨,哪怕是地震来临时的那一刻。她想向它敞开身体,以及内心,那些最柔软的地方。她想向它倾吐心事,或者贡献自己的万般柔情。

对,就像村上春树说的,“在那里,一定充满着类似于和平年代里的古老机器般温馨的秘密。”

各种投注技巧兼用

曾经4次与500万擦肩而过

9月3日,“东方6+1”第2008074期开奖中,开奖号码为:5、4、2、6、3、4,生肖码为牛,江苏南通成为万众瞩目的焦点,500万元大奖再次诞生啦!这是继2008072期南京彩民得504万巨奖之后,“东方6+1”带给江苏彩民的又一喜讯。日前大奖得主陈先生夫妇俩来到了省福彩中心兑奖大厅办理兑奖手续。

不折不扣的“彩票迷”陈先生从事服装方面的生意,是个不折不扣的彩票迷,买彩票已经有十来年了,从年轻时在广东打工时就涉足彩票,每期一般投入20元或30元不

等。对于市面上的所有玩法,陈先生是统统包揽,只是投入精力稍有侧重点,对500万元的大奖会更关注点,其他小玩法只是捎带玩玩。每天除了生意之外,唯一的爱好就是上网研究开奖号码走势。

复印彩票作为纪念

陈先生不仅喜欢买彩票,同时还是一个彩票收藏家,市面上只要是彩票的有关资料,都会收藏下来,前几天在网上把一些套票全部购买了,来到彩票中心兑奖大厅,就开始咨询工作人员如何购买所有的“刮刮乐”彩票,形成一系列的资料收藏。陈先生透露:家里有

4个鞋盒子都是装得满满的各款电脑型的彩票,其他的一些套票之类的彩票全部整整齐齐地摆在书房里,书房已经成为了名副其实的彩票工作间啦!所以刚到兑奖大厅,陈先生就要求工作人员帮忙把这个中奖彩票复印两张。

因陈先生家的财政大权归陈夫人,陈夫人经常帮丈夫到投注站买彩票,有时家庭内也会出现为了彩票而争吵的事情,后来陈夫人想了个办法:两人比比看谁的运气好。每次陈夫人不管老公买的什么号码,自己另外机选几注号码。通过一年多的时间实践,陈夫人说:

“还是老公的运气好,他经常中得各类小奖,而我就最多中了个200元,从那之后,我也不干涉他买彩票了”。

冷热号、下移号、守号各种方式兼选

对于这次中奖的号码,陈先生表示,这次是各种方式全部兼用了,比如第一位选的是“2、5、9”就全部都是热号,第二位就是用冷号确定的“4、5”,至于生肖码就是采用的守号方式,因为是自己的生肖“牛”,从今年开卖以来就一直守号至今。第二天早晨上网时,首先看到的是生肖“牛”,那时就很兴奋了,因为我所有

每注彩票都中了个小奖5元,仔细核对竟然号码完全一致,中得一等奖1注、三等奖3注、四等奖9注、五等奖29注、六等奖174注,合计中奖奖金500.5万元。

“去年也中了个双色球二等奖,奖金是80多万元,在这一年时间内,我彩票投入了很多资金,曾经4次与500万擦肩而过,终于这次中得东方6+1的500万,我真是幸运啊!不过,我现在终于明白,中大奖的毕竟是少数人,一定要量力而行!一定要帮我转告一下其他跟我一样的彩民哦!”陈先生临走前如是说。 晓岚

福彩快讯

福彩销售员残奥会主会场传圣火
南京张海东在开幕式传递第四棒火炬

9月6日晚第13届残疾人奥运会在北京国家体育场鸟巢隆重开幕。南京福彩销售员张海东作为火炬手,在开幕式主会场传递了第四棒圣火。今年39岁的举重冠军张海东已有21年的运动生涯,这是第四次参加残奥会。张海东福彩站点位于南京大光路尚书巷,站点号码为32010238,是南京第一批电脑票投注站点业主。“天生残疾的我并不比别人缺少什么,他们可以拥有的,我也一样可以。”他曾说:“遇到困难时拍拍自己的胸脯,我一定不是弱者。”张海东从1987年开始参加体育训练,在1996年亚特兰大残奥会上赢得了举重冠军。此后8年,张海东一直保持着该级别的举重世

界纪录。在第11届悉尼残奥会上,他3破世界纪录并获得冠军。在2002年残疾人世界举重锦标赛上,他又夺得冠军,并当选国际举联最佳残疾人运动员。2004年,他第三次迎来了人生中最伟大的时刻……第12届残疾人奥运会,他再次被选为中国代表团旗手,并在比赛中夺取了举重75公斤级的金牌,同时也再一次被授予全国“五一”劳动奖章、“五四”青年杰出贡献奖章以及江苏省和南京市的劳动模范称号。第13届残疾人奥运会是在自己的祖国举行,这是中华儿女百年的梦想,为实现这个梦想,现在他正在乐观积极备战北京残奥会,争取实现四连冠。 南轩

福彩万花筒

“000”掀起返奖潮 江苏返奖高达112%

3D是继“双色球”之后,全国又一联销玩法,全国统一发行,统一开奖,极受彩民追捧,火爆全国。在喜爱这种国际流行赔率玩法的彩民圈中有很多“流行术语”,“豹子”号就是大家常用一个词,是指开出的3个中奖号码完全一样的号码,比如000、111、222……999等10个。“000”是3D中最小的“豹子”号,于9月7日2008244期出现。

江苏返奖名列前茅

这是今年第三次开出“豹子”号,上一次出现“豹子”号还是在140期以前,同样是开出了“000”。当期全国蹦出

34790注单选奖,派发奖金达3479万元,平均返奖率达到77.93%,在全国各个联销省份中,有一大半左右的返奖率超过了50%。其中江苏当期销售186万元,返奖207.6万元,返奖率达到112%,位居第三。

徐州彩民独享50万

天天开奖赔率是3D的显著特点,它的单注奖金固定,赔率为1赔490(每注980元,江苏为每注1000元)、1赔160(每注320元)、1赔80(每注160元)。福彩自3D上市之日起就一如既往地严格执行着国际通用的风险管理机制,也就是“限号”制度,从未因为任何原因让彩民应得的奖金“缩水”。2008244期“000”开出,

徐州的老张中得500注50万元奖金。

“111”从未出现过

“000”是今年第三次开出的“豹子”号,上一次出现还是在140期以前,同样是开出了“000”。目前3D共10个“豹子”号中,只有“111”自3D开卖以来一次也没有出现过;最热的“豹子”号当属“666”,已经出现过7次。

福彩3D有关人士指出,“豹子”号的理论周期是100期出现一次,实际平均周期是106.19期,最大遗漏是356期,而针对具体某个“豹子”号,理论周期是1000期出现一次,所以对于“豹子”号,彩民朋友要对其保持客观冷静的态度,既不排斥也不盲目追随。 福娃

彩市公告牌

上周“刮刮乐”中奖情况

中奖城市	玩法品种	中奖金额
南京	66顺2	60000元
连云港	金花	60000元
苏州	勇士闯关5	50000元
无锡	富贵有余2	30000元
苏州	富贵有余2	30000元
南京	发奖金	30000元
常州	吉星高照	8000元
苏州	吉星高照	8000元
无锡	幸运宝藏	5000元
苏州	幸运宝贝2	5000元
苏州	幸运宝贝2	5000元
南京	喜庆吉祥2	2000元
苏州	喜庆吉祥2	2000元
常州	农家乐	2000元
苏州	农家乐	2000元
淮安	即开3D	1000元
淮安	即开3D	1000元
盐城	即开3D	1000元

南京的“66顺2”大奖得主王先生,9月4日晚上出去跟同学聚会时,在餐馆的路上,王先生看到一个福彩投注站时,突然想起要买双色球。因投注站内彩民比较多,在等待买彩票的过程中正好看到刮刮乐展示箱里有各色各样的精美彩票,王先生想想大家难得聚在一起,买几本刮刮乐到边喝边聊,也许挺好玩的,于是王先生每种刮刮乐彩票各拿了一本。在餐桌上,同学尽情畅谈,其中一位姓甘的老同学刮得100元,惊叫了起来,餐馆的气氛更热闹了。好戏还在后面,王先生喝了一杯酒后,竟然刮中6万元奖金。

2008年第36周(9月1日至9月7日),江苏福彩“刮刮乐”共计兑出大小奖等67.7万注,返还奖金358万元。苏彩