



天气逐渐寒冷,许多人发现自己的情绪“感冒”了——整天干什么事都打不起精神,还经常烦躁,周围的人动不动就“惹怒”自己,最后弄得自己都开始烦自己,觉得生活一团糟,去医院检查却又没病。等把自己的“症状”告诉朋友才发现,不少人都有一样的烦恼。心理专家指出,这是一种“冬季心理流感”,性格敏感的女性尤其容易出现此症状。

## 冬季暖阳能治“心理流感”

### 冬天更易陷入抑郁

每到冬季心理流感患者就感到整个世界都没有了生气。他们特别喜欢睡觉,但多梦、睡眠质量差。这些人的自我评价往往过低、自责,或有内疚感;喜欢将自己关在屋里。

专家表示,因为冬季气温明显降低,日照少,生物钟不能适应冬季日照时间短的变化,导致生物节律紊乱和内分泌

失调,再加之冬季户外活动减少,就更容易感到情绪低落。很多人因此怀疑自己,却不知道其实是外部环境导致的这一现象。

### 性格敏感女性高发

女性逐渐成为冬季抑郁症的高发人群,发病率在23%~38%之间,是男性的4倍。从生理方面来说,冬季女性大脑中的复合胺会因为日照缩短而

分泌失常,导致生理节律紊乱和内分泌失调;从心理上来看,压力大、易感性的女性对外界刺激的反应能力降低,也容易引起抑郁情绪。

此外,性格内向、敏感多疑、感情比较脆弱的人;常年在室内工作的人以及对寒冷较敏感的人都更易患上“心理流感”。

### 晒太阳赶走“心理流感”

专家建议,冬天多晒太阳、

进行户外活动可以预防“心理流感”,冬季光照时间短,是情绪抑郁的重要原因。研究表明,当黑夜来临时,人体大脑松果体的褪黑激素分泌增强,它能影响人的情绪,而光照可抑制此激素分泌。

此外,有抑郁情绪的人群要多和别人沟通交流,还可利用色彩调节心情,有意识地变换或增加一些鲜艳、温暖的色。

### 身体密码 Health Code

## 过敏 那是身体在防癌

科学家近日发现,花粉热和湿疹是身体防治癌症的自然反应。过敏症状是在排除空气中的杂质粒子,而这些杂质可以致病。所以,当空气中有有害物质出现时,这些症状可能就是一种提醒。

纽约康乃尔大学的首席研究员保罗·谢尔曼和他的团队警告人们,不要通过药物来抑制过敏。他们检查了过去50年来同类研究的病例。结果发现,总体来说,癌症患者过敏的可能性较小。

## 蛋白质 体重决定需要量

人们通常认为成人蛋白质需要量取决于年龄,但最新的研究称,成年人的蛋白质需要量取决于体重,而非年龄。根据最新的推荐膳食供给量和营养学平均需要量,每天每公斤体重需要的蛋白质质量分别为0.8克和0.66克。

另一项研究显示,老人和年轻人的蛋白质需求量没有什么不同,每天每千克体重需要0.8克蛋白质对所有老年人也是适用的。但该研究也不能成为判断蛋白质需求量的权威标准,因为人们很难对氮平衡进行精确的评估。

## 美貌 只传女不传男

相貌好不好,不要轻易怪父母。据英国《每日电讯报》近日报道,科学家发现,对于男孩来说,他只能从父亲身上得到“男人味”的遗传,至于自己长得好不好看,则不取决于父母容貌。不过,女儿却能够继承父母双方的美貌。

同时,美国的一项研究发现,俊男美女头胎生女儿的机会比生儿子高26%,难



怪众多明星头一胎都是漂亮的女儿。 宗和

### 性情解码

Decoding Disposition

## 夜奔

朴尔敏

她是喜欢秋天的,她也喜欢夜。然而这一刻,她觉得深秋和深夜就像一对狼狽,抱成团吞噬她体内仅剩的一点余热。

走出小区大门时,她特意挺了挺腰杆,好让值班的保安觉得301年轻的女主人是有五光十色的夜宴要赴。30分钟前,她刚吊着男人的脖子甜蜜地从这个门进来。掩饰家丑是人的本能,她不想让人看出这个可怜的女人只是因为深夜的争吵,不得不离家出走。

她的大门右侧进了车库,两分钟后,一辆黑色MINI缓缓爬了出来,那还是她没有考到驾照时,他送给她的礼物。从那

以后他们就同居了。然而她对他、她对她,都有些感觉不太靠谱的地方。究竟是什么?谁都没说过。一件事只有到了非常清晰的时候才可以用语言描述。

然而去哪里?没有方向的MINI在夜色中愈发微小得可怜。她把车停在没有路灯的阴影下,从车内将门反锁。时间是凌晨4点,她把头伏在方向盘上,轻声啜泣,继而嚎啕大哭。晚上她只身出席了一个商务晚宴,宴会上的男人们都对她献殷勤,那时的她是多么光彩四射。他来迎接她,搂着她的腰带她回家,那时她还觉得幸福万分。可到家就变了,他让她去洗澡,她撒娇,他便

爆发。其实她也不是一定不能洗澡的,只是不想被他“威逼”着去洗澡。她虽然喝了酒,但也明白他在意的不只是她没有洗澡。还有别的,他没提。

她哭着想,想了睡,睡着又哭,哭完再想。早晨6点半,她终于做出决定:要么结婚,要么分手。清晨7点半,她在保安的注目礼中回家。冲了澡,在他身边躺下,她突然觉得这样是最安心的,结婚的事再说吧。

他蜷在被窝中,突然翻了个身,将她揽入怀中。他压根不知道她曾经离家出走过。她所有的彷徨和挣扎,对他来说,只是漫漫长夜中的一个翻身而已。

# 福彩各玩法喜事连连 大奖频频降落江苏

喜事总是不嫌多,福彩大盘玩法双色球和东方6+1超越500万元的大奖及高奖池,中盘玩法七乐彩百万奖群、小盘玩法返奖持续高涨,大奖小奖齐丰收。

### 双色球超越500万元的大奖持续“井喷”

11月11日,双色球第2008133期开奖,开奖号码红色球为:8、11、16、19、24、26 蓝色球:11,光棍节当天开出蓝色光棍号码“11”,一等奖注数也是光棍“11注”。当期全国中出11注一等奖,400万元的加奖奖金由一等奖按注数平分,加上单注奖金500万元,使得一等奖

单注奖金高达536万元,分别被江苏(苏州、南通)、北京(2注)、浙江(2注)、陕西(2注)、辽宁、黑龙江、广东七个省份中得。据检索,江苏的2注二等奖分别出自苏州昆山市玉山镇紫竹路28号32055876投注站和南通市人民西路21号32060241投注站。

由于蓝球11连续43期没有开出,众多彩民选中了蓝球11,仅仅六等奖就中出了1310注,当期返还奖金8862万元,全部固定奖分配需要1055.9万元,从调解基金中补贴了1744万元,使得二等奖单注奖金只有6000元。同时本期固定奖高达1453万注,创下双色球开奖以来的最高纪录。

从10月15日开始,双色球进行的1.52亿元回馈彩民活动连续加奖38期,每期加奖400万元,由当期所有一等奖按注数平分。江苏宿迁第126期轻松摘得1注600万元的一等奖之后,第131期泰州再次中得1注557万元的大奖。截至11月13日,江苏彩民今年已中得34注双色球一等奖,523注二等奖。

### “东方6+1”高奖池值得期待

“东方6+1”是目前所有电脑彩票游戏中中奖率最高的。第2008102期500万元大奖花落上海,拉开了持续中奖的帷

幕。同时目前奖池高达3650万元,根据联销“东方6+1”的奖池资金分配,当奖池资金等于或高于5000万元时,一等奖奖金分为两部分,一部分奖金为当期高等奖奖金的40%与奖池奖金之和按注均分,单注最高限额封顶500万元;另一部分奖金为当期高等奖奖金的5%按注均分,当期未中出奖金全部滚入奖池。截至目前已经中出一等奖15注,江苏中得1注800万和2注500万元的一等奖,分别被常州、南京、南通彩民获得。

### 七乐彩百万奖降南京

百万生产线的七乐彩从发行以来的11注500万大奖中,

除了山东4注之外,江苏排列第二占3注,分别被南京、苏州、镇江3位彩民获得。截至2008132期,江苏七乐彩今年共产生一等奖21注,其中1注是500万元,百万元以上的9注,50万元以上14注,同时还产生二等奖154注,三等奖2880注,固定奖128万注。

### 福彩3D返奖持续高涨

我省3D一直处于畅销两旺的良好势头,第2008273期、2008280期江苏返奖高达62.59%和102.27%。截至第2008307期江苏中出单选奖20.48万注,组选奖52.7万注。 苏福

### 彩市快讯

### 上周“刮刮乐”中奖情况

中奖城市	玩法品种	中奖金额
常州	红楼十二钗	120000元
盐城	同舟共济	90000元
苏州	金花	60000元
南京	发奖金	30000元
南京	发奖金	30000元
无锡	发奖金	30000元
常州	发奖金	30000元
苏州	发奖金	30000元
苏州	发奖金	30000元
苏州	发奖金	30000元
淮安	发奖金	30000元
苏州	富贵有余2	30000元
无锡	见缝插金	30000元

11月8日(记者节),山西路广场福彩刮刮乐销售现场人头攒动。任大妈一大早就赶到现场进行咨询和买彩票,因从来没有接触过彩票,对中大大奖总是将信将疑。认真听工作人员讲解后,任大妈本着奉献爱心的态度,买了一张面值十元的赈灾主题票“同舟共济”,刮开后就出现了三颗“爱心”,共获奖金50元,虽然是小奖,但任大妈对工作人员连连表示:“原来彩票是绝对公正、公开、公平,之前我的担心真是多余的,以后还会继续买彩票,不中奖就当是奉献爱心啦!”

经财政部批准,从7月1日起,到2010年12月31日止,刮刮乐销售所得公益金中央集中的部分全部用于援助汶川地震灾后恢复重建。为配合赈灾销售,中彩中心从9月底开始推出“重建家园”赈灾主题彩票,票面再现了地震发生后,全国人民万众一心、共渡难关的画面,目前该彩票已陆续在十几个省份销售,深受彩民喜爱。7月1日至11月9日,全国福彩赈灾票共销售22.41亿元,中央集中的赈灾公益金为2.2亿多元。2008年第45周(11月3日至11月9日),江苏福彩“刮刮乐”共计兑出大小奖等104万注,返还奖金637万元。 苏彩

### 花落他家

## 金奖银奖一起揽 自信“爆棚”收获丰

11月6日,中国福利彩票双色球2008131期开奖,红球为32、22、18、12、15,蓝球为8,当期单注奖金为500万元的7注一等奖由江苏、北京、辽宁、浙江、湖北、宁夏、广东等七省市彩民分享,由于双色球自10月16日起进行了1.52亿元的加奖,每期400万元的加奖奖金由一等奖均分,2008131期的头奖加奖奖金400万元由7注均分,因此,每注一等奖奖金达到了557万多元。江苏泰州32120119福彩投注站中出一注557万的金奖,中奖彩民采用了复式投注方式,当期他共中得一等奖1注、二等奖3注、

三等奖30注、四等奖240注、五等奖650注、六等奖81注,合计奖金达到了596.9263万元。开奖次日上午,泰州口岸镇彩民张先生在朋友的陪同下领走巨奖。

坚定和自信赢得巨奖 办完兑奖手续,张先生点上一支烟,开始分析自己与福彩的缘分:“要说我跟福利事业的缘分,那就很久远了,我的企业里一直以来就有不少是伤残人。福彩,我知道是做善事的,跟我帮助残疾人也一样!”张先生说,“自从2003年双色球上市,我就试着开始买。算号码,就是做智力体操。中奖了,

体会中奖的喜悦;不中奖,就当自己做好事,献爱心了,真是一举几得的好事。”对于这596万的大奖来临,张先生感叹自己的运气实在是好。

用中巨奖的事实给朋友上一堂课

与张先生一同来领奖的是他的好朋友李先生,他们俩在儿时就是好伙伴,得知中奖喜讯时,正在一起吃晚饭,李先生说:“当时收到中奖号码短信,他说自己中奖了,而且是近600万的大奖,我还有些不相信呢!说实话,他一直买彩票,一直不中大奖,前些日子我还跟他很认真地说,要当心这里

面有人操纵。当然他一直对福彩深信不疑。昨晚就约定,今天一早我们一起去兑奖。他开玩笑说,一定要让我全程陪同,要让他中奖的事实给我上一堂福彩公信力的现场课!”

由于购买双色球的时间已有5年,所以彩市发生的大事,张先生是每件都知道。甘肅的1.138亿元、江苏滨海的4113万元,都是采用20倍倍投的方式,而他唯独坚持采用复式的方法,“我自认为复式投注的网撒得大,当期关注的红球、蓝球都能多选择,多选了,希望也就更大。”张先生如是说。

要做一盏灯照亮身边的人 担心彩票的安全,是张先生在开奖次日一大早就赶来领奖的理由。“一张彩票就换回近600万,实在是太贵了,我还真不知道把它放在哪里才好。不领奖,就得考虑彩票放在哪里的问题,太麻烦,还不如赶快领走放心。”张先生坦言最近生意上正好有一笔投资,刚好把这笔巨奖用上,“福彩就是及时雨,送福送彩,一点不含糊啊!”

“我不奢望做太阳、月亮、星星,只想做一盏灯照亮身边的人。”除了投资生意,帮助身边需要帮助的人也是张先生想做的事情。