



### 年味

1月28日,是农历腊月二十三,我国北方的“小年”,人们以各种形式营造喜庆祥和的节日气氛。图为游客在河北秦皇岛山海关古城观看舞狮表演。 □新华社发

随着农历春节的临近,泰国曼谷唐人街节日气氛渐浓,许多市民前往购置年货,迎接新春佳节。图为1月28日,在泰国曼谷,顾客在唐人街的摊位上选购春节饰品。 □新华社发

1月27日,广西桂林象鼻山下的酒窖开门迎客,市民们排队进洞打“年酒”。“打壶好酒过好年”是桂林的民俗文化之一,象鼻山岩洞温度常年保持在20摄氏度左右,这里存有放了数年甚至数十年的陈酒佳酿。 □新华社发

### 说事

#### 郁金香绽放



近日,广东南沙自贸区百万葵园在多个主题场景中展示从荷兰库肯霍夫公园引进的30多个品种的郁金香,宛如一个浪漫的郁金香世界。图为1月28日,游客在百万葵园欣赏郁金香。 □新华社发

#### 竹酒“种”出致富路



1月27日在贵州省榕江县平阳乡领培村摆苗寨拍摄的竹酒。贵州省榕江县平阳乡领培村摆苗寨的80后苗族青年姜洪波,利用当地丰富的竹林资源,因地制宜发展竹酒产业,带领乡亲走上致富路。竹酒使用高粱酱香酒为原料,通过高压无创技术将酒注入竹腔,与楠竹共同生长一至两年后取出,在竹腔中经过二次发酵的竹酒色泽金黄、口感香醇,深受市场青睐。 □新华社发

#### 土家三老汉 一台“扶贫戏”



这是长春村一名村民背的背篓,装有一壶水、几把工具和用塑料袋裹着的午餐(1月24日摄)。

寒冬腊月,年味渐浓。这本是农闲时节,在重庆黔江区金溪镇长春村深山里,却有3位年龄加起来超过200岁的土家族老汉,带着20多个村民在寒风中奋力劳作。为了脱贫,65岁的滕树文拉上67岁的滕树长、71岁的陈正文一起创业。 □新华社发

## 每逢佳节“胖三斤”? 专家教你如何吃好不胖

每逢新春佳节,团圆饭是必不可少的迎新元素,在山珍海味面前,不少人都在“这个我想吃”和“吃胖了怎么办”的矛盾中挣扎。为此,记者专门咨询了复旦中山厦门医院营养专家,为大众开出一份“吃好不胖”的《新春饮食攻略》。

复旦中山厦门医院营养科专家陈红浩告诉记者,新春饮食可以从八个方面来做到“吃好不胖”:

第一,调整进食顺序,以蔬菜汤、蔬菜、禽畜肉类、主食的顺序进食,餐前喝半碗蔬菜汤并进食少量深色蔬菜,不仅有利于增加饱腹感,减少正餐时间摄入过多的食物,还有助于肠胃的蠕动和消化。

第二,吃饭八分饱,在大脑感知到饱腹感前,果断放下筷子,离开餐桌,暴饮暴食,不仅会让体重飙升,甚至还会引起急性胃肠炎或急性胰腺炎。

第三,五谷来当家,少吃精白食物如白米饭、白馒头、白面包、白面条等,增加杂粮谷薯类食物摄入如黑米、红米、小米、燕麦、荞麦、红薯、玉米等,做到粗细搭

配,食物多样。

第四,优选鱼类和禽类,在荤食选择上,优先选择脂肪含量低、蛋白含量高的鱼、虾等海鲜类和鸡、鸭、鹅等禽类,最后再选择牛、羊、猪等畜肉。

第五,蔬果不能少,每人每天的蔬菜摄入量总量以500克及以上为宜,并且最好一半是深色蔬菜如绿叶菜、紫甘蓝、胡萝卜等,水果也尽量在两餐之间食用,每天总量不超过250克为宜。

第六,零食不宜多,糖果、坚果、果冻、饼干等零食隐藏的热量并不低,不建议一边聊天或者一边看电视一边吃零食。

第七,饮酒莫贪杯,每天酒精摄入量以不超过高度白酒30毫升(半杯)为适量,约等于低度白酒50毫升(1杯),葡萄酒150毫升(1杯),啤酒450毫升(1瓶)。

第八,拒绝糖饮料,一听可乐含糖量为35克,相当于吃下去了8块方糖,因此选择白开水、柠檬水或茶水为佳。 □据新华社

### 科技

#### 新研究:“晃着睡”睡得香,记性好

发表在美国新一期《当代生物学》杂志上的一项新研究显示,“晃着睡”不仅可以改善成年人的睡眠,或许还有助于巩固记忆。

为评估摇晃入睡对记忆的影响,研究人员让受试人员学习一些词组,并在当晚和次日早晨分别测试他们记忆这些词组的准确性。结果显示,“晃着睡”一晚后,受试者在早上的测试中表现得更好。 □据新华社

#### 新研究:基因影响胖瘦

当我们看到一个很胖的人时,可能很容易把他与贪吃、懒惰等生活方式联系起来。但英国一项新研究表明,事情并没有那么简单,在控制体重方面,基因也起到较为重要的作用。研究人员说,他们此次不仅找到了一些已知的肥胖相关基因,还发现了一些新的严重肥胖相关基因和健康瘦体型相关基因。

研究人员还发现,一些基因突变在偏瘦人群中较为常见。进一步研究这些基因,可能有助找到保持苗条体型的新方法。 □据新华社

### 社会

#### 长白山高尔夫球场和187栋别墅已全部拆除

正在召开的吉林省两会上,吉林省省长景俊海表示,该省坚决打好打赢“三大攻坚战”,按时序推进中央环保督察反馈问题整改任务,长白山高尔夫球场和187栋违建别墅已全部完成拆除整改。

此前,中央第一环境保护督察组向吉林省进行督察反馈时,曾点名通报长白山高尔夫球场和别墅违法违规建设和运营问题,称长白山国际滑雪中心项目在实施过程中,违反国家要求擅自建设高尔夫球场和别墅,并长期违规运营。 □据新华社

### 突发

#### 巴西矿坝溃坝事故遇难者升至58人

巴西消防部门当地时间27日晚间通报说,东南部米纳斯吉拉斯州矿坝溃坝事故已造成58人死亡,其中19人身份已被确认。截至目前,共有192人获救,但仍有305人失踪。

据淡水河谷公司技术人员当日凌晨检测,因当地连日暴雨造成水位上涨,发生溃坝事故矿区的另一个矿坝存在坍塌风险,该公司随后启动鸣笛警报机制,约2.4万名当地居民在消防队员的引导下前往高处避险,搜救工作一度暂停。当日14时左右,随着风险的排除,搜救工作再次开始。 □据新华社

#### 彩票开奖台

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法  
第2019028期中奖号码:  
03、05、11、12、15  
中国福利彩票3D玩法第2019028  
期中奖号码:741  
中国福利彩票“东方6+1”玩法  
第2019012期中奖号码:  
基本号码 248621生肖码:猪  
中国福利彩票“七乐彩”玩法

第2019012期中奖号码:  
基本号码03.04.15.21.24.25.29  
特别号码09  
全国联网电脑体育彩票  
“排列3”开奖公告  
第2019028期中奖号码:501  
全国联网电脑体育彩票  
“排列5”开奖公告第2019028期  
中奖号码:50132  
全国联网电脑体彩“超级大乐透”  
第19012期中奖号码:  
05、09、17、18、19+07、10

#### 拍租公告

受委托,我公司将于2019年2月13日下午15时在五河县文化馆二楼会议室举行拍卖会,公告如下:  
一、拍租标的:  
标的:五河县新天地广场三楼商业用房,建筑面积约1279㎡,租期五年,租金一年一付,参考价:18万元/年。  
二、咨询、展示及缴纳保证金时间、地点:自公告之日起至2019年2月12日下午16时止,在标的所在地现场展示。  
三、咨询电话:0552-3721166 15305525787  
四、联系地址:蚌埠市华夏第一街B4写字楼315室。  
五、注意事项:  
1.参加竞拍者在办理竞买手续时,须带本人身份证及复印件或单位营业执照及复印件,并交纳4万元竞拍保证金到我司指定账户。如竞拍不成,保证金将于拍卖会结束后五个工作日内不计息退还。  
2.参加竞拍者在在规定时间内缴纳竞拍保证金后,可在拍卖会开始前一小时到达拍卖会现场,现场办理报名登记手续。  
详情见我公司网站:www.ahzppm.com  
安徽省中正拍卖有限公司  
二〇一九年一月二十九日