



居家期间如何科学囤菜 看看专家怎么说

白菜萝卜圆葱耐存 还可备点干菜

生活报讯(记者周琳)囤菜,估计很多人都是只考虑数量,不考虑有些蔬菜并不耐放,可能还没来得及吃,便发蔫、叶子发黄吃不了了。那么,如何科学囤菜呢?近日,生活报记者采访了哈医大一院临床营养科副主任吕和,让他教大家居家期间如何科学囤菜。

“菜囤少了不够吃,囤多了又吃不完,不仅造成浪费而且增加负担。那么究竟应该囤多少呢?”吕和介绍,中国居民膳食指南建议成年人每天蔬菜摄入量在300~500克。比如,一个三口之家,按照每人每天400克蔬菜计算,那么



这个家庭每天就需要1.2公斤蔬菜,一周则需要8.4公斤,以此类推。

“一般来讲,建议少量购买叶菜类蔬菜,因为叶菜类蔬菜含水量较多,储存时间相对较短。但这类蔬菜营养丰富,富含矿物质、维生素和膳食纤维,所以存储一定量叶菜是必不可缺的。”据介绍,叶

菜类蔬菜一般在冷藏条件下能存放2~3天,所以此类蔬菜囤够2天吃的就可以。如油麦菜、油菜、蒜苗、韭菜、生菜、菠菜、香菜、苦苣、小白菜、茴香、茼蒿等。

适量购买瓜茄类蔬菜。此类蔬菜较耐储存,所以可以囤够3~5天的食用量,例如3天的总量为3.6公斤,可以选择如黄瓜、西葫芦、西红柿、茄子、菜花、西兰花、尖椒、圆椒、芹菜、豆角、杏鲍菇等。

此外建议足量购买大白菜、娃娃菜、甘蓝、圆葱、胡萝卜、白萝卜等,因为此类蔬菜最耐储存,冷藏条件下储存4~7天

甚至更长时间都没问题。

除此之外,市民还可以储存适量的干菜,如木耳、干蘑菇、干豆角丝、银耳、黄花菜、海带丝、裙带菜等,此类蔬菜存储时间长,易于加工,是囤积蔬菜不错的选择。

为满足营养均衡,除了蔬菜之外,每餐一定要有奶类或蛋类、鱼虾、瘦肉、豆制品,这样搭配起来才更健康。此类食物富含蛋白质、矿物质和维生素,是维持机体免疫力的重要营养素。而且此类食物比较容易储存,所以可以适当多囤积一点。

夜夜通宵玩游戏 男子得了“鼠标手”

生活报讯(记者周琳)小长假刚过,35岁的刘先生却因为右手突然不好使来到医院。原来,他是由于最近一段时间经常熬夜玩游戏得了“鼠标手”。

最近一段时间,刘先生一直宅在家中,休息放松导致生活没有规律,每天都和朋友约好打游戏,有时甚至通宵。几天前,他忽然发现右手不好使了,接连几天,右手拇指、食指及中指出现疼痛麻

木,有时半夜甚至会“麻醒”,贴膏药、吃止痛药都没得到缓解。

于是刘先生来到医院。经查,他被诊断为腕管综合征。“腕管综合征也就是俗称的‘鼠标手’。”哈市五院骨十二科医生樊忠新说,最近两年,很多年轻人都因为这种病来就医。究其原因,无外乎长时间玩游戏或使用电脑所导致。“我们对刘先生采用了筋膜松解术,

通过诊断确定痛点,利用刃针剥离皮下筋膜层,消除痛点。目前,刘先生病情已经缓解。”

樊医生提醒,对于“鼠标手”的患者,应积极治疗,除保证充分的休息外,还可以理疗、局部涂抹消炎止痛的药物做保守治疗。而对于受压迫严重的患者,在保守治疗无效的前提下,则需要及早进行干预。

	体彩中奖号码
	体彩 排列3 第22087期 133
	体彩 排列5 第22087期 13372
	福彩中奖号码
	福彩 D62 第22087期 698382+1
	福彩 22选5 第22087期 04 06 07 09 21
	福彩 双色球 第22038期 09 12 13 16 24 32+04
	福彩 3D 第22087期 069

大乐透即将上演 10 亿大派奖 三大亮点抢先看

生活报讯(关青)“所有奖级都派奖”“单注最高可翻倍”“固定奖惊喜升级”……今年的超级大乐透全国性派奖活动再次来袭,将于第22040期(4月13日开奖)开始,预计持续20期,派奖总额10亿元。活动期间,追加投注且单张购彩金额15元及以上即可参与,多期票在派奖期间按期参与(追加投注且单期购彩金额15元及以上),超级大乐透用惊喜感恩回馈每位为公益事业作出贡献的购彩者。

所有奖级都派奖 感恩回馈 10 亿元

回顾2021年的10亿派奖活动,派奖期间通过75.04亿元的销量,筹集公益金27.01亿元,开出182注一等奖,分落29个省(区、市),其中诞生了1.24亿元大奖,也中出了3注3600万元封

顶大奖,超1.1亿注固定奖分享了4.5亿元派奖奖金。派奖活动普惠大众,为购彩者带去了惊喜和欢乐,为公益事业贡献了更多力量。

这次,超级大乐透10亿元大派奖再度来袭!今年的派奖活动,派奖奖级囊括了一等奖到九等奖的全部奖级,将让更多购彩者受益。参与门槛依然很“亲民”,只要进行追加投注且单张购彩金额15元及以上即可参与,多期票在派奖期间按期参与(追加投注且单期购彩金额15元及以上),将为购彩者带去不一样的欢乐体验。

单注奖金最高可翻倍 小奖惠及更多购彩者

根据派奖规则,一等奖派奖金额3亿元,每期派送1500万元;二等奖派奖

金额1亿元,每期派送500万元。派奖期间,符合参与条件且中得一等奖或二等奖的彩票,将按注均分当期派奖奖金,单注奖金最高可翻倍。

大奖幸运翻倍,小奖同样值得期待!今年的固定奖派奖回馈力度再次升级,派奖总金额高达5.6亿元,为历次派奖之最,将惠及更多购彩者。派奖期间,符合参与条件且中得三至九等奖中任意奖级,单注奖金将提升50%。

固定奖惊喜升级 增设 15 周年特别奖

今年恰逢超级大乐透上市15周年,这次的10亿元大派奖活动,不仅用于固定奖派奖的金额得以提升,且增设了十五周年特别奖,派奖金额为4000万元。

十五周年特别奖专项用于5月每



黑龙江省体彩管理中心协办

周六奖期,即第22050、22053、22056、22059期,每期1000万元,与固定奖派奖合并派发且优先使用,当期三至九等奖单注派奖奖金为当期对应奖级单注奖金的100%,也就是说,届时固定奖单注奖金也可以实现翻倍,更大力度普惠大众,让更多购彩者享受派奖的乐趣。



他当时便呆在原地不知所措,没想到自己随口说的玩笑话居然成真了。

当被问到怎么利用这笔奖金时,王先生笑着说:“这几年疫情导致买卖不好也欠了不少钱,先把外债还清了,再把房贷车贷都还完,再帮帮家里人。”

佳木斯 1800 万大奖得主 时隔 26 天才兑奖

生活报讯(见习记者纪勇 记者史天一)7日,佳木斯的王先生独自驾车来到省体彩中心,来领取他幸运获得的体彩大乐透1800万大奖,而这天距他中奖已经时隔26天。

3月12日晚,体彩超级大乐透游戏第22026期开奖,中奖号码为:11 14 22 23 27+08 10。当期大乐透全国中出一等奖4注,单注奖金1000万元,追加单注奖金1800万。我省中得2注

一等奖,分别花落哈尔滨、佳木斯。哈尔滨的大奖得主早早领走了奖金,佳木斯的大奖得主却始终“真人不露相”。

4月7日中午,佳木斯的大奖得主王先生终于现身。

据悉,王先生是一位资深的体彩爱好者,自大乐透游戏玩法刚上市,他就开始购买,并一直坚持至今。当被问及选择号码有什么技巧时,王先生表示:自己是懒人投注法——每次购买彩票

都是机选5注追加,但每次都会多期购买10期或者15期。

这张中奖彩票便是出自一张15期投注票里的一期,王先生表示,有一天和几个朋友一起玩,朋友说咱佳木斯中了1800万大奖可真是幸运啊。王先生也开玩笑地说了句:“那1800万就是我中的。”过了几天,王先生经过一家彩票销售网点时,便进去查了一下。业主告诉王先生中奖了,而且中的还是大奖。

你的外卖骑手 可能用了假健康证

花 20 元办假证可注册
假姓名办的证竟通过审核
非本人持证拍照 显示健康证“有效中”



生活报讯(记者**郭登攀**)想做外卖骑手,必须持有在正规医院经过体检取得的健康证。然而,日前有网友反映,由于外卖平台审核不严谨,最近有人专门办

理假健康证,用于注册外卖平台的骑手,并且保证包过。针对这一情况,生活报记者进行了暗访。

日前,记者进入多个名为哈市XX众包骑手的微信群中。群中大部分人都是骑手,其中一人比较特别,他不讨论接单情况,并

且有两个微信号码,用的都是同一头像和同一网名“chanXX”(化名),备注中均标注了“健康证包过”的字样。

一位骑手告诉记者,“chanXX”以前也是骑手,现在不接单了,专门为骑手办理“健康证”,20元一张,当天下证。他最近也找“chanXX”办了一张电子版“健康证”。记者看到,该“健康证”为竖版,证件上不仅有体检编号,还有发证机关“黑龙江XXX

医院”。在证件右下角还有一个二维码。记者扫码后,竟然显示了“从业人员健康体检结果:体检合格,黑龙江XXX医院。”

这么快办下来的健康证是真的吗?该骑手表示:“肯定不是真的,但是平台审核不严,很多骑手都找他办。”记者根据证件上的证件编号,在黑龙江从业人员健康证明信息中心网站上进行查找,查不到这个证件。

(下转 A03 版)

从社区工作群转发到“一家人”群 113 人“时空伴随”数据泄露

A04 一人被行政拘留7日

我省查处违法违规 房地产企业 419 家

A02

有难事找帮办

龙头新闻·生活报帮办记者团:
供暖帮办**仲亮 17800590258**
旧改帮办**梁晨 17800590256**
出行帮办**栾德谦 17800590257**

水电气网购帮办**李威兵 17800590259**
教育帮办**吕晓艳 17800590263**
医疗帮办**周琳 17800590260**
旅游帮办**薛宏莉 17800590261**

民政帮办于海霞 **17800590264**
社区帮办史天一 **17800590267**
社区帮办肖劲彪 **15590881052**
首席帮办李丹 **17800590268**