



体彩“超级大乐透”(第24060期)
中奖号码:前区:03 21 25 28 30 后区:01 12

奖等	级别	中奖注数	每注奖金
一等奖	基本	2注	1000000元
	追加	2注	8000000元
二等奖	基本	67注	249663元
	追加	24注	199730元
三等奖		165注	10000元
四等奖		406注	3000元

体彩“排列3”(第24138期)
中奖号码:9 9 7

奖等	本地中奖注数	每注奖金
直选	1990注	1040元
组选3	2103注	346元
组选6	0注	173元

体彩“排列5”(第24138期)
中奖号码:9 9 7 5 5

奖等	中奖注数	每注奖金
一等奖	39注	100000元

福彩“七乐彩”(第2024060期)
中奖号码:1 4 10 18 20 24 25
特别号码:30

奖等	中奖注数	每注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	5注	21865元
三等奖	61注	3584元

本期销售额3184568元。

福彩“东方6+1”(第2024060期)
中奖号码:7 3 1 3 9 2 + 调

奖等	中奖注数	每注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	0注	0元
三等奖	0注	10000元

本期销售额487042元。

福彩“15选5”(第2024138期)
中奖号码:4 6 9 12 14

奖等	中奖注数	每注奖金
特别奖	0注	0元
一等奖	155注	1254元
二等奖	6866注	10元

本期销售额618144元。

福彩3D(第2024138期)
中奖号码:9 5 5

奖等	中奖注数	每注金额
单选	1911注	1040元
组选3	3609注	346元
组选6	0注	173元
1D	400注	10元
2D	68注	104元

本期销售额7827684元。

福彩“刮刮乐”
2024年5月26日江苏中奖注数
186646注,中奖金额8499694元。

福彩“快乐8”(第2024138期)
中奖号码:3 9 16 17 31 32
34 35 38 40 41 43 44
56 60 63 74 77 79 80

(彩票开奖信息最终结果以彩票中心开奖公告为准。)

手机订阅中奖号
开奖荐号早知道

订“体彩天下”看所有体彩中奖号:移动发 88 到 1065877809(2元/月)。

订“福彩赢家”看所有福彩中奖号:移动发 88 到 1065877808(2元/月)。

网红说法求真

每天都“睡不醒”是缺觉还是缺铁



近日,“建议每天都很困的去验血查一下铁”的话题,冲上了小红书热搜榜第一位,阅读量超1000万。爱睡觉真的是因为身体缺乏铁元素吗?专家指出,缺铁会引起缺铁性贫血,确实会出现犯困、头昏、乏力、嗜睡、注意力不集中等症状,但即使“眼皮打架”也不应盲目自行补铁,应首先查明缺铁的原因,然后才能进行适当的补充。 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



贫血的确是让人经常犯困的原因之一,贫血中最常见的就是缺铁性贫血

“我说我怎么每天迷迷糊糊,精气神不足,运动一下就感觉要死要活,一天能睡12个小时,原来是真的血条不足。”小红书网友“是团子酱”近日的一篇分享引起了众多网友关注。她表示,自己出现症状就医后,验血检查表明竟是明显的缺铁。“医生让我去买补铁剂,打算先吃一个月看看效果。”

随后,相关话题以超过1000万的阅读量冲上小红书热搜榜高位。“我就是贫血,每天都好困没力气”“是的,从初中开始就确诊了缺铁性贫血,每天睡多睡少都很困”……在这则帖子的评论区,不少网友分享了自己的经历表示“感同身受”,也有网友直呼“刷到这个帖子,今天就安排上抽血了!”

缺铁和爱睡觉,怎么就扯上关系了?南京市第一医院血液内科主任张学忠认为,引起人犯困、爱睡觉、容易晕乎乎的原因很多,这其中贫血确实是比较常见的一类。“犯困、头昏、乏力、嗜睡、心慌、失眠、多梦等等都是贫血的症状。”

专家指出,而在贫血的原因中最常见的就是缺铁性贫血。据了解,铁是血红蛋白的主要成分,血红蛋白是

红细胞中的一种蛋白质,负责将氧气从肺部运输到身体的各个组织和器官。当人体缺铁时,血红蛋白的合成就会受到影响,导致红细胞的数量减少或功能异常,从而引起贫血。

那么,如何知道自己是否贫血呢?张学忠解释,首先要做两个检查。“一是血常规,看红细胞和血红蛋白数值,二是查铁蛋白的含量。如果确实是缺铁导致的贫血,那才是要补铁的。”如果并不缺铁,但擅自的补铁同样可能导致严重的危害。“比如铁过载,会引起心脏、肝脏铁沉积,严重的可能造成心脏功能衰竭、肝衰竭等,所以并不是补得越多越好。”

专家介绍,科学补铁有相应的公式,可以吃相应剂量的口服补铁药。“一般服用3-6个月,中间定期复查,就可以达到一定的效果。”

记者注意到,近期一些宣称可以“补铁”的软糖也在网络热销,带货的网红主播每天都会吃上好几粒。对此专家认为,对于生长发育期的小孩或孕妇,因生理上需要比正常人多一点铁,所以可以适当吃。但如果真的明确“缺铁”,还是应当直接服用补铁剂,含量更高也更纯,效果更好。

中医院“乌梅饮”是不是酸梅汤?



随着夏季来临,酸梅汤开始热销,不少中医类别的医院也成为了网红打卡点。但事实上,医院推出的一般叫乌梅饮,只是各家版本及配方不同。专家表示,虽然两种饮品中都以乌梅为主料,但不是一类饮品。酸梅汤和乌梅饮比较适合夏季出汗多、口干、胃口不好的人,但有实邪者忌服,胃酸过多者慎服。脾胃虚寒的人、孕产妇人群不宜多饮。

通讯员 杨璞 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



严格来说,医院的“乌梅饮”和酸梅汤并不是一类饮品

早在商周时期,祖先就已用梅子提取酸味作为饮料。如今风靡大街小巷的酸梅汤,则曾是宫廷饮料,配方最终定型于清宫御茶坊。

清末民初学者徐珂在其所著的《清稗类钞》中,对酸梅汤做了较为详细的记载:酸梅汤,夏日所饮,以冰为原料,屑梅干于中,其味酸。京师卖酸梅汤者,辄手二铜盏,颠倒簸弄之,声锵锵然,谓之敲冰盏,行道之人辄止而饮之。

这里使用的梅干就是乌梅,乌梅是蔷薇科植物梅干燥未成熟的果实,刚摘下来的时候还是青梅,经过40℃左右小火炕焙2到3天,等梅子六成干燥,果肉变为黄褐色,并出现皱皮,再焖2到3天,颜色变成黑色,这时的“青梅”就变成了“乌梅”。

为什么中医类别医院开出的多叫“乌梅饮”,而不叫“酸梅汤”呢?如果放在古代,虽然两种饮品中都以乌梅为主料,但是还真不是一类饮品。

南京市名中医、南京市中西医结合医院主任中医师颜延凤解释,开过中药的人都知道,一般中医开出的方剂又叫做汤剂,很少叫饮剂。喝汤药,一般是一天喝两次或三次。但饮因渴而设,像喝茶一样,所以多有茶饮之

称,一般夏天最适合喝饮剂。

其实在宋代,“酸梅汤”和“乌梅汤”就非常接近了。南宋末年学者陈元靓在其所编的《事林广记》中记载了“乌梅汤”的做法:先将乌梅捣烂,加入各种中草药、香料等,熬制成膏,贮存在瓷瓶里。饮用时可以用热水或冷水冲化,形成浓淡适口的消暑饮料。还可以将砂糖换成蜂蜜,味道更佳。

到如今,各家中医类医院推出的“乌梅饮”继承了古代中医的习惯用语,与餐饮店出售的酸梅汤相比,两者的配方已经非常接近,但是医院版的更为考究一些。

“以南京市中西医结合医院版的‘乌梅饮’为例,主要为袋泡茶饮,由乌梅、甘草、山楂、陈皮、薄荷组成,有生津止渴,祛湿除烦等功效。方中用夏季的应季药材薄荷代替了传统酸梅汤中主要在秋季采集的桂花等。”颜延凤介绍,薄荷性辛、味凉,主要功效是宣散风热、清利头目、利咽、透疹、疏肝。临床上主要用于风热感冒、风温初起、风疹、麻疹、胸胁胀闷等病症。对于肝气胆火郁结作痛,或肝风内动,引起的头疼、目疼,鼻渊、鼻塞、咽喉肿痛、肢体拘挛作疼,也都适合用薄荷。

水务设施管理中心召开南京市排水管理、安全生产及排水行业“三新”推介培训会

扬子晚报5月27日讯(记者 徐昇)为了进一步推进做好南京市排水管理工作,提升管理水平,全面落实“发展新质生产力,推动高质量发展”的工作要求,近日,南京市2024年排水管理、安全生产及排水行业“三新”推介培训会在南京林业大学培训中心召开。南京市水务局排水处、主城六区水务管理平台及涉水养护单位相关负责人、新六区水务管理部门及涉水养护单位负责人、南京水务集团管网部及运营中心相关负责人、南京南站综管办及养护单位负责人参加会议。

会上,河道科通报主城区河道水位加装补装及束水点排查工作;污水科通报沟通污泥处置进展情况;办公室介绍城市

生命线项目建设情况;排水科通报区级单位2023年至2024年一季度评价工作及汛前检查情况;调度科通报市级单位2023年至2024年一季度评价工作及今年调度方案解读;南京市城市管理综合行政执法总队工作人员介绍了排水执法相关流程,以及取证技巧培训。

今年4月以来,全国多地遭遇强降雨十分频繁。根据预测,今年南京市汛期异常天气气候事件偏多偏强,如何打赢防汛这场硬仗?会上,市水务设施管理中心副主任翟铎就主城区防汛调度及强降雨应对工作进行部署。翟铎表示,一是要高度重视,严格落实防汛调度要求。二是要协调联动,压紧压实排水防涝责任。三是要强

化培训,充分发挥信息化及监控监测预警作用。随后,市水务设施管理中心副主任陈云武就排水户分级分类试点工作、排水设施维护、排水户监管工作进行部署。

市水务设施管理中心主任周春峰就如何做好全市排水管理工作,保障排水设施安全稳定运行,确保安全度汛等方面进行动员部署,提出了建议。

会议最后,周春峰主任传达了市水务局戴连栋总工程师在今年严峻的防汛形势下做好排水行业设施管理和安全度汛工作的三点要求。戴连栋指出,今年水旱灾害防御形势不容乐观。我们要认真落实市委市政府、市防汛指挥部相关部署,牢固树立“各司其职、守土有责”的意识,

扎实做好各项备战工作,确保安全度汛。一是要树立安全意识,各单位要对安全风险点逐一排查,形成菜单,落实防范措施和应急预案。二是要做好科学调度。加强市与区之间,区与区之间的协调联动,精准实施一点一案调度,提升城市防灾减灾能力。三是要严肃工作纪律。落实度汛值班制度和领导带班制度,定岗定责,坚决服从指挥,迅速执行调度指令,进一步确保政令、信息畅通。

当天下午,进行了城市排水系统新型解决方案介绍,泵站、污水处理厂AI+电气火灾监测预警系统介绍,以及排水管道满水三维检测、带水清淤一体化解决方案介绍。