

10元成就大奖!

山东购彩者中得7星彩500万元大奖

9月20日晚,7星彩第22109期开奖,前区开出号码“948068”,后区开出号码“14”,全国共中出一等奖1注,奖金500万元,由我省的幸运购彩者中得。本期开奖后,仍有3亿元奖金滚入下期奖池。

据了解,我省购彩者的这张500万元中奖票是一张10元的单式票,共5注,其中一注幸运中得500万,可谓“四两拨千斤”。本期除中出丰厚的一等奖之外,还中出二等奖11注,单注奖金为451667元;三等奖中出12注,单注奖金3000元;四等奖中出647注、五等奖中出13530注、六等奖中出471266注。

当晚的大奖是今年7星彩我省中出的第3注500万大奖,3月18日,7星彩第22029期开奖,我省潍坊购彩者喜中一等奖1注,收获奖金500万元;3月25日晚,7星彩第22032期开奖,我省聊城的幸运购彩者又中得500万元大奖;9月20日第22109期开奖,东营购彩者又揽获了这份500万元的幸运。

在与7星彩结缘的过程中,有人喜欢机选,简单省事、轻松投注;有人喜欢选择身边有意义的数字,自己的生日、手机号都可以随处取材,处处都是

“中奖机遇”;还有的人喜欢“一注钟情”,选择一注号码长期投注,一旦中奖,那这份幸运也变得格外有意义。

值得一提的是,目前我省7星彩“星期五购彩日”活动正在进行中,本次活动参与非常简单,在今年9月16日至10月21日期间的每周五(9月16日、9月23日、9月30日、10月7日、10月14日、10月21日)9:00-20:00,凡在我省体彩销售网点购买7星彩且单票金额满10元的(多期票不参与),如该张彩票中奖,即可获赠5元顶呱刮即开彩票。

“星期五购彩日”活动开展以来,众多购彩者畅享购彩乐趣,资深购彩者体验玩法魅力,新购彩者开启购彩全新体验,周五购买7星彩的“仪式感”和“氛围感”在彩市蔚然成风。7星彩每周二、五、日开奖,购买7星彩,既是一次与幸运的约定,也是在为国家公益事业助力,每2元一注7星彩,其中就有0.74元成为彩票公益金,每一位购彩者都是公益事业的参与者。也因为有了无数爱心的汇集,体育彩票这份公益事业,也为各项社会公益事业的发展,回馈了越来越多的磅礴力量。

体彩

金秋收获季,9月山东收获2注大乐透一等奖

9月5日、12日,体彩超级大乐透第22102期、第22105期我省购彩者接连中得2注一等奖,分别收获奖金1277万元和954万元。为我省大奖名单再添新成员。

其中,1277万元中奖彩票是一张1注3元的单式追加票,精准猜中所有开奖号码,实力演绎一注乐透,“千万”可能!山东购彩者用大奖拉开金秋收获季的中奖序幕。我省中出的954万元第2注一等奖为基本投注一等奖,数据显示中奖彩票是

一张7+3复式票,投注金额126元,除中得一等奖1注954万元外,还收获其他奖项若干,单票奖金高达976万元。可谓收获满满。

小梦想,大乐透。大乐透用无数的大小奖实现着购彩者的梦想,也为社会公益事业汇聚力量,购彩者每购买一注2元的超级大乐透,就有0.72元成为彩票公益金,广泛用于各项公益事业。遇见就有可能,心动的你不妨也来一注大乐透,就有机会与幸运不期而遇,畅享“乐透人生”!

体彩



中国体育彩票 7星彩 九五至尊

周五就买7星彩 Seven Stars

山东专属

一、活动时间
2022年9月16日至10月21日期间的每周五(9月16日、9月23日、9月30日、10月7日、10月14日、10月21日)9:00-20:00。

二、活动内容
(一) 中奖赠票
活动期间每周五指定时段(9:00-20:00),凡在我省体彩销售网点购买7星彩且单票金额满10元的(多期票不参与),如该张彩票中奖,可获得5元顶呱刮即开彩票。

(二) 赠票领取
符合赠票条件的购彩者,凭中奖彩票可在我省任一体彩销售网点兑奖并领取赠票。网点兑付赠票后须收回原中奖彩票并妥善保管。赠票领取截止时间为2022年10月24日20:00,逾期未领取者视为放弃。

快乐购彩 理性投注

详情请见活动公告
山东省体育彩票管理中心

秋分节气至 养生正当时

专家教你秋分时节如何饮食养生

□半岛全媒体记者 关瑛

9月23日,二十四节气中的第十六个节气——秋分即将到来。秋分的“分”字是“半”的意思,一指阴阳各半,如《春秋繁露·阴阳出入上下篇》:“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”这个时节,碧空澄澈、丹桂飘香、蟹肥菊黄,阴阳之气由夏外散转为秋收藏,人体的气血亦同。那么秋分时节应该如何养生呢?青岛饮食文化研究会王锡芬会长介绍一些小妙招,让您在这个节气里做好合理饮食养生。

饮食以温润为主

“一场秋雨一场寒”。秋分后,气温骤降,干燥的天气,不少人不可避免地出现鼻咽干痒、皮肤干燥、干咳少痰等问题。不同体质容易感受到的燥邪也不相同,预防和调养需区别对待。因此,在饮食方面要特别注意预防秋燥。秋分的“燥”不同于白露的“燥”。白露的“燥”是“温燥”,而秋分的“燥”是“凉燥”。秋分时节饮食以温润为主,多吃一些清润、温润的食物,如秋梨、胡萝卜、百合、银耳、藕、苹果、蜂蜜等,可起到润燥的效果,滋养五脏阴气。

少辛增酸 注意养胃

秋分时节也是胃病多发与复发的季节。秋后的脾胃比较虚弱,每天早晨喝粥,最能养胃。另外,秋分时节不少地区湿热交蒸,以致脾胃虚,抵抗力



秋分时节,均衡合理膳食有助于提高免疫力。

差,每天早晨喝点甘蔗粥、玉竹粥、黄精粥等粥品,对秋季养生大有裨益。秋分时节要少辛增酸。少吃辛辣食物,以防肺气太盛伤肺,故而少辛增酸,可增强肺脏功能,抵御过剩肺气侵入伤肺。因此,葱、姜、韭、蒜、椒等辛味之品要少吃,多吃一些酸性蔬菜和水果。

深度滋养多喝银耳羹

针对温燥,养生专家推荐经典膏方——秋梨膏。秋梨膏可直接吃或泡水喝,咳嗽、用嗓过度、吸烟者、阴虚火旺体质者宜用,孕妇和外感风寒者慎用,糖尿病患者要少用。杏仁和核桃仁是改善凉燥

症状的首选。杏仁入肺、大肠二经,能润肺润肠,止咳平喘;核桃仁性温而味甘,归肺、肾、大肠经,可以温补肺肾、定喘润肠。

由于今年暑热较重,耗气伤阴,体质虚弱的人遭遇秋燥更容易患上咳嗽,这种情况建议多食银耳羹。银耳滋润生津,还可加入清热的雪梨、安神的百合、润肺止咳的杏仁、滋肾补肝的枸杞,深层润养五脏六腑。但银耳羹特别润补,痰湿重的人要慎用。此外,青梅可以生津滋阴,敛肝润肺。市面上有一种紫苏梅饼,加入了另一种药食同源的中药紫苏,紫苏可以解表散寒、行气和胃、宽胸理气,还可解鱼蟹之毒,针对咳嗽、咽干、阴虚火旺体质者尤为适宜。现在正值螃蟹肥美的时节,食蟹时,配一点紫苏梅饼,还可预防腹泻。

吃蟹要蒸熟煮透,谨记“秋瓜坏肚”

秋分前后,螃蟹也开始黄肥肉满,但吃螃蟹一定要注意节制,不可贪食。螃蟹首先要蒸熟煮透,彻底杀灭螃蟹内的细菌及各种寄生虫,吃蟹时要除去蟹的腮、胃、心、肠等脏器等,因为这些地方是有害物质最可能存在的位置。由于螃蟹性寒,蒸螃蟹时可在笼屉里放几片生姜以驱寒,吃的时候可蘸姜末驱寒,虚寒者不宜多食,更不能与柿子、生梨等寒性水果同食。

入秋之后,不管是西瓜还是南瓜等都不能多吃,易损伤脾胃阳气,特别是小孩子,要小心腹泻。另外,不吃过冷、过热、过硬、过辣、过黏的食物,戒烟戒酒,忌暴饮暴食。