

西安男子守号10个月 擒福彩2760万元

近期，福彩双色球游戏第2025052期开奖，开出红球号码06、07、10、17、20、26，蓝球号码09；当期全国中出一等奖27注，单注奖金552.0724万元。其中5注，全部出自陕西省西安市。

中奖彩票均出自雁塔区融创珑府的福彩第61013172号投注站，售出时间为5月11日中午12点43分，为3注单式守号票5倍投注。开奖后，该票第一注号码中得一等奖5注，共计中奖金额2760.3620万元。

近日，中奖者王先生（化名）在哥哥陪同下，持中奖彩票现身省福彩中心，经核验确认后，省福彩中心按规定为中奖者办理了奖金兑付手续。

兑奖现场，王先生大方分享了他的购彩经历。

“我选这几注号码，是以前买彩票的时候，机选中了好几次200块钱的，我从那里面选了几个，还有家人生日，我的车牌号，我的幸运数字，就自己组合了这三注，每注我每期都打五倍，一直都跟着。”

从此，藏着美好期许的3注号码，成了“生活搭子”，路过总要复制一张。当天在61013172号投注站，王先生又递上老彩票——3注单式每注打5倍，继续复制。

谁也没想到，这次守号，幸运正在加载——这张守了10个月的彩票，当天开奖后为他带来惊喜大奖。

“第二天早上起床，我刷微信看见群里说那个彩票店中奖了。我一看蓝号是9，我说我一直守着9，看有没有中，掏出彩票一对，中奖了！我当时非常的激动！”

面对即将改变生活轨迹的千万大奖，竟无人敢信，这份源于生活、成于坚守的幸运，震撼到全家人。

每一张福利彩票不仅承载着幸运梦想，更是汇聚社会爱心的桥梁，持续为社会福利和社会公益事业注入动力。让我们守上心仪号码，为梦想投注，为公益加油！

坚守公益初心，汇聚爱心力量。中国福利彩票为社会福利和公益事业而生，由国家特许发行，以筹集公益金为目的。一张张福利彩票，承载着购彩者的爱心，肩负公益使命，持续为社会福利和公益事业的发展贡献力量。感谢每一位购彩者，是您的参与和支持，汇聚成福彩公益金，帮助有需要的人。每一次中奖，都是对购彩者奉献爱心、助力公益的最好回报，希望大家在支持福彩公益事业的同时收获快乐和幸运。

福彩中心提醒，作为国家发行的公益彩票，双色球秉持中国福利彩票“扶老、助残、救孤、济困”的发行宗旨，承载着购彩者的爱心，肩负公益使命，持续为社会公益事业的建设与发展贡献力量。购彩者投注金额的36%提取为彩票公益金，除了用于福利事业外，还用于补充社保基金，惠及普罗大众。

据陕西福彩



柳州购彩者喜中 体彩大乐透812万余元



领奖照片。

6月30日，超级大乐透第25073期开奖。前区开出号码01、04、17、33、34；后区开出号码03、09。本期全国销售3.06亿元，为国家筹集彩票公益金1.10亿元。全国共中出11注一等奖，单注基本奖金763万余元。本期开奖中，广西柳州鹿寨购彩者喜中1注一等奖。

7月1日下午，来自柳州鹿寨的大奖得主王先生（化姓）在家陪同下现身广西体彩中心领奖。大奖出自一张投注额为20元的复式投注大乐透彩票，除了中出当期1注一等奖外，该票还同时收获6注二等奖和3注三等奖，奖金总额达到812万余元。大奖出自鹿寨4502111034号体彩实体店。

王先生表示，自己是前几年才接触彩票的，每期投入不多，基本都会控制在20元以内。金额虽小，却承载着他生活的期待与乐趣。对他而言，买彩票更像生活中的“调味剂”。对于此次中奖奖金的使用，王先生一家商

量好了，计划将一部分幸运奖金用于改善家庭生活条件，其他的会考虑好了再做安排。

王先生根据自己的购彩习惯以轻松的心态进行投注，最终收获了属于自己的幸运。这种理性购彩行为，正是中国体育彩票一直以来倡导的“快乐购彩，理性投注”理念。购彩是一种生活化的公益参与方式，在享受随机惊喜的同时，也为社会福祉添砖加瓦。

据广西体彩



小梦想·大乐透

健康讲堂

从体检血糖到成功减肥： 你不知道的代谢管理秘诀

桂靖婷（桂林市人民医院）

体检时，血糖检测往往是最容易被忽视的项目之一。很多人拿到体检报告后，只关注“血糖值是否在正常范围内”，却不知道这项简单的检测隐藏着关于体重管理的重要秘密。事实上，血糖控制与减肥之间存在着密切的关联。

一、体检时测血糖，不只是为了查糖尿病

每次体检抽血验血糖，大多数人只关心“有没有得糖尿病”，但其实这项检查能告诉我们更多：

1.发现隐形肥胖：有些人看起来不胖，体检却发现血糖偏高，这往往是内脏脂肪超标的信号。内脏脂肪会分泌炎症因子，干扰胰岛素正常工作。

2.预测未来发胖风险：血糖波动大的人，未来3年体重增加的风险比正常人高40%。这是因为血糖不稳定会导致食欲紊乱，形成“饿得快-吃得多-胖得快”的恶性循环。

3.揭示代谢问题：最新研究显示，血糖波动大的人减肥难度增加40%。这是因为他们胰岛素敏感性降低，身体更容易储存脂肪而非燃烧脂肪。

二、血糖与体重的“鸡生蛋”关系

1.高血糖如何让人发胖？

脂肪合成加速：当血糖飙升时，胰腺会大量分泌胰岛素。胰岛素就像一把“钥匙”，把血液中的葡萄糖“锁进”脂肪细胞，转化为脂肪储存起来。

能量消耗降低：餐后血糖快速升高会让人犯困，活动意愿下降。研究发现，高血糖人群每天自发活动量比正常人少15%。

食欲紊乱：血糖快速升高后又快速下降，会触发大脑的饥饿信号。这种“假性饥饿”让人更容易暴饮暴食。

2.肥胖又如何恶化血糖？

胰岛素抵抗：脂肪细胞增多会挤占胰岛素受体的“工作场地”，就像把门锁堵住，胰岛素这把“钥匙”就打不开了。

肝脏功能受损：脂肪肝患者肝脏处理血糖的能力下降，就像一个生锈的糖分处理器。

肌肉减少：肌肉是消耗葡萄糖的主要场所。肥胖者往往肌肉质量不足，葡萄糖“无处可去”，只能留在血液中。

三、体检报告上的2个关键数据

1.空腹血糖 $>5.6\text{ mmol/L}$ ：这是糖尿病前期的警戒线。此时就应该开始调整饮食，否则5年内发展为糖尿病的风险达25%。

2.糖化血红蛋白 $>5.7\%$ ：反映过去3个月的平均血糖水平。每升高1%，认知功能衰退速度加快20%。

四、用血糖思维减肥的4个妙招

1.饮食调整：吃对顺序就能瘦

正确顺序：蔬菜（膳食纤维）→蛋白质

（肉蛋豆）→主食（碳水化合物）。实验显示，相同热量下，调整进食顺序可减少23%的血糖波动。

实用技巧：用餐时先喝一碗清汤，再吃蔬菜，最后吃主食。这样自然就能减少主食摄入量。

2.运动选择：降糖效率排行榜

饭后散步10分钟：能降低餐后血糖峰值 $1\text{--}2\text{ mmol/L}$ 。这是因为肌肉运动时会直接吸收血液中的葡萄糖。

深蹲20个：相当于消耗一碗米饭的能量。力量训练能增加肌肉量，长期改善胰岛素敏感性。

跳绳5分钟：高强度间歇运动能提高胰岛素敏感性达3小时。就像给细胞做了一次“大扫除”，清除了胰岛素受体上的“锈迹”。

3.睡眠改造：躺着也能调血糖

黄金睡眠时间：22:30前入睡能让生长激素正常分泌。这种激素是天然的“脂肪分解剂”。

睡眠不足的代价：每少睡1小时，第二天食欲增加25%，更倾向于选择高糖高脂食物。

灯光的影响：开灯睡觉会抑制褪黑素分泌，使血糖代谢紊乱风险增加33%。建议使用遮光窗帘。

4.压力管理：情绪决定腰围

压力激素：皮质醇升高会直接导致血糖上升，就像身体进入了“备战状态”。

嗅觉疗法：闻柑橘类精油能降低对甜食的渴望。这是因为其香味能刺激大脑的满足中枢。

五、常见误区解答

Q: 瘦子就不用担心血糖？

A: 15%的糖尿病患者体重正常！特别是那些“瘦胖子”（肌肉少、内脏脂肪高）更要警惕。这类人往往有家族糖尿病史。

Q: 不吃主食能降血糖？

A: 错误！突然断碳可能导致反应性高血糖。建议用低GI主食（如糙米、燕麦）替代精制米面。

Q: 吃代糖食品更健康？

A: 部分代糖会扰乱肠道菌群，反而增加代谢负担。天然香料（如肉桂、香草）是更好的选择。

记住，控制血糖不是限制生活，而是为了更好地享受生活。用科学的方法管理血糖，不仅能预防疾病，还能收获理想体型和充沛精力。下次体检时，请主动向医生咨询自己的血糖趋势，让体检数据真正为健康服务。