



星期二 2008年 11月11日

●河南卫视  
9:25 好人李成功(6-8)  
12:35 神探狄仁杰II

(29~33)  
17:05 西游记(9~10)  
20:05 暗宅之谜(4~6)  
22:50 猎豹出击  
●河南五套  
7:25 惊天动地(1~8)  
17:30 澡堂老板家的男人们  
23:00 大城小事  
(177,178)

星期三 2008年 11月12日

●河南卫视  
9:25 好人李成功(9~11)

12:35 神探狄仁杰II  
(34~38)  
17:05 西游记(11~12)  
20:05 暗宅之谜(7~9)  
22:50 猎豹出击  
●河南五套  
7:25 惊天动地(9~16)  
23:00 大城小事  
(179,180)

星期四 2008年 11月13日

●河南卫视  
17:05 西游记(13,14)  
20:05 暗宅之谜(10~12)

22:50 猎豹出击  
●河南五套  
7:25 惊天动地(17~24)  
17:30 澡堂老板家的男人们(5)  
23:00 大城小事  
(181,182)

星期五 2008年 11月14日

●河南卫视  
12:35 暗宅之谜(4~8)  
17:05 西游记(15~16)  
20:05 暗宅之谜(13~15)  
●河南五套

9:16 双枪李向阳(1~6)  
17:30 澡堂老板家的男人们(6)  
23:00 大城小事  
(183,184)

星期六 2008年 11月15日

●河南卫视  
12:35 暗宅之谜(9~13)  
17:05 西游记(17)  
20:05 武林风  
21:40 暗宅之谜(16~17)  
●河南五套  
7:25 双枪李向阳(7~14)

23:00 大城小事  
(185,186)

星期日 2008年 11月16日

河南卫视  
20:05 梨园春

21:50 华豫之门  
22:55 猎豹出击  
●河南五套  
7:25 双枪李向阳(15~20)  
17:30 澡堂老板家的男人们(8)  
23:00 大城小事  
(187,188)

体彩开奖公告

第 08308 期排列 3 中奖号码  
7 4 6 4 2

第 08132 期大乐透中奖号码  
06 14 24 27 29 + 05 09

慢性肝炎患者的休息和饮食

鹤壁市传染病医院 主治医师 医学硕士 史保生

慢性肝炎治疗多采用休息、营养、药物综合疗法。由于肝炎恢复期患者大多在家治疗,所以在日常生活中对乙肝的调养就很重要。俗话说“三分治、七分养”,休息对于慢性肝炎患者来说是非常重要的。人体在卧床与站立时肝脏中血流量有明显差别,仰卧可以降低肝脏负荷,增加肝脏血流量。在恢复阶段,休息原则是:动静结合,适当运动。可以进行户外散步、日光浴、打太极拳等活动。运动量应逐渐增加,但不要疲劳。患者应每天保持10小时以上的休息,餐后原则上应卧床休息半小时至1小时。乙肝患者不必强调忌口,饮食可以多样化,原则是清淡、易消化、富有营养。合理的营养有利于肝细胞的修复与再生,增强免疫功能,促进肝脏功能的恢复。肝病患者的饮食应注意以下几点:

- 1. 每日能量控制在2000~2500千卡,适量的能量可以节约蛋白质的消耗,增强体力,促进肝细胞的再生与修复;但能量过高会造成体重增加,导致脂肪肝。
- 2. 蛋白质的提供要充足,一般应高于健康人。由蛋白质提供的能量占全日总能量的15%,其中优质蛋白宜占50%,如奶,蛋,瘦肉,水产品,豆腐等。

- 3. 脂肪的提供与健康人相当,要食用植物油,少食动物油脂。当肝功能较差时,则应适当减少脂肪的供给,尤其要控制胆固醇的摄入量。
- 4. 碳水化合物提供要适当提高,应占全日总能量的60%~70%,以利于肝糖原的储备,保护肝脏,维持肝脏的功能,可适量地补充纯糖食品如白糖,葡萄糖,糖果。
- 5. 维生素,尤其是B族维生素,维生素C,维生素A的供给要丰富。
- 6. 选用新鲜无污染的绿色食品,慎用食品添加剂,杜绝霉变(如发霉花生、大米)及各种腐败变质食品。
- 7. 宜用蒸,煮,烩,炖,余,炒等烹调方法。不宜吃炸,煎,熏,烤食品。



《康熙来了》流水线作业全曝光 “康熙”是这样“造”的

《康熙来了》到底有什么“秘密”能让它长红至今?日前,记者亲赴台湾中天电视台录影棚,直击整个节目录制过程,为读者带来第一手新鲜热辣的康熙内幕。

观众熟悉的《康熙来了》是一档热闹非常、主持跟来宾互动频繁、笑声不断的节目,可记者所见到的“康熙”,在很多时候却是相当冷清。当天探班的第一场录制的主题是“见另一半父母千万不能说的话”,来宾有Makiyo、张兆治等人,录影一结束,几乎没有任何寒暄,小S和蔡康永便即刻起身回自己的化妆间,其他艺人也起身离开。小S跟蔡康永也换好服装进棚,虽然录制时间未到,但棚内却是很泾渭分明地站定位,一边是俩主持人,一边是来宾,相互间没有互动,没有笑脸,就连最基本的招呼也没有,棚内虽然人很多,但一点都不热闹,直到制作人一声开录,气氛才重新活跃起来。

据记者了解,两位主持人几乎每一集都要面对4位到5位话题来宾,一天下来,要面对差不多20位艺人,两人也并非完全是临场发挥,在节目录制前一天,制作单位都会将录制的主题与节目流程的大概向两人做介绍,两人也得背稿,所以要是中间都要与来宾打招呼大概两

人真的会累得要罢工。据记者观察,当天参与录制的通告艺人如艾里克斯、张兆治、王婉菲等多半都没有助理跟随,也不会出现节目录制过程中有经纪人干预的现象。对比之下,小S则有巨星架势,出场后不但有两个贴身助理跟随,还有化妆师忙前忙后。“罐头笑声”是制作人发出的,录制现场记者印象最深刻的是一班幕后工作人员,每次来宾或主持人讲到某个笑点,都用力发出特别夸张的笑声带动全场气氛,后来才知道这位埋头大笑的便是《康熙来了》现今的执行制作孙乐欣。一场下来,他中气十足地干笑不下20次,另外还配合鼓掌,孙制作真的很忙。

据中天电视台工作人员介绍,《康熙来了》采取每周固定周三录制的做法,一天录制5天的备播节目,两位主持人蔡康永与小S差不多11时就要进棚化妆,通常一集节目会录制1到两个小时,每集间隔只有半小时,根据每集布景需求,两人很可能一整集都要站着录制。记者探班的当周,恰好由于“康”与“熙”上周都有其他工作在身,因此当周是连续录制了两天,这种高强度循环下来,也难怪常听到小S和蔡康永在节目里喊累要收工回家了。(艾安)

恒信房产

●售: 1.新区黎阳路办事处附近,六楼,118平方米,三室二厅,送阁楼,价急售。2.军民花园,三楼,118平方米,三室二厅,已装修。3.建设花苑,六楼,200平方米,四室二厅。4.黎阳路佳和豪苑,六楼,138平方米,三室二厅,精装。5.山城区朝阳街小庄市场附近一楼二室二厅,60平方米,二手房。6.劳动和社会保障局附近,五楼,四室二厅一卫,144平方米,二手房。7.锦绣江南四楼,128平方米,三室二厅,可公积金贷款。

求购: 新区40平方米~70平方米住宅,1层~2层3套。  
急售: 新区金山路复式门面房三间,面积235平方米,紧邻主干道,位置优越,价格实惠。

招租: 华山路与黎阳路交会处东北,1600平方米,1~4层。  
代理楼盘: 易嘉·奥莱购物中心

地址: 新区107国道转盘西侧100米路南58号  
电话: 3352068 3170888

售房

●淇滨花园一期住房一套,一楼,三室二厅二卫,水、电、暖、气齐全。  
电话: 13803927996  
13939216766

分类广告

咨询电话: 3313877

●鹤翔西区五楼出售,面积143平方米,水电暖证齐全,高档装修。  
电话: 13903928188

●矿务局家属院有一住宅楼出售,三楼,面积80.6平方米,水、电、暖齐全,有意者请联系。  
电话: 13939252160

●山城区春雷路北段(无线电厂对面)有一楼房出售,三楼,面积65平方米,水、电、证齐全。  
电话: 13783003955

●山城区春雷路74号院内,证号0701004442,面积256平方米,二层共9间。年租金约3.5万元。售价30万元。  
电话: 13839236677

●新区九江帝景一套住房,五楼(共六层),面积140平方米,单位集资房。  
电话: 15939230901

●新区学府花园一套住房

出售,二楼,110平方米。  
电话: 3969586  
●现有牟山一区一套住房(三楼)出售,面积128平方米。  
电话: 15516652893

出租

●锦绣江南小区有一套住宅房欲出租,面积120平方米,一楼。有意承租者请联系。  
电话: 15839258803

招聘

●新区特步专卖店招聘女服务员2名。  
电话: 3992035 3951823

●新视野劳务输出公司招聘锅炉工若干名,要求身体健康,无不良嗜好,18岁~55岁,有锅炉工司炉证、懂锅炉设备及管道一般的故障维修。另招客户经理(两县)、电话营销(新区)若干名,中专以上学历,26岁以下。

电话: 3370707

诚征加盟

●思远达特色辅导学校诚征加盟办学:无须任何办学经验,总校统一提供教师及学生管理模式,统一招生策划,统一招生形式,统一招聘、培训、配备教师,总校所有品牌教育资源,各分校可免费共享。总校帮助选址、建校,零风险办学模式。现诚征各县区有志于教育者加盟。  
地址: 新区新世纪广场东区院内南头  
电话: 3365130  
13939283908

转让

●现有九成新柳工856铲车对外出租或转让。  
电话: 13783023333

●淇县上街路一家音像店,证件齐全,欲转让,价格面议。  
电话: 3962070  
13673929923

●现有一美容院(营业中)欲转让。  
电话: 15939285211  
联系人: 路小姐

●新区中心位置一正在营业中饭店,面积300余平方米,设施齐全,环境幽雅,有固定客源,因家中有事需转让,接手即可经营,有意者请联系。  
电话: 13939286606

鼎鑫劳务

●鼎鑫劳务是专业从事人力资源管理、具有劳务输出、职业介绍、劳务派遣、劳务分包、劳务代理等多项目综合性服务公司,长期为用人单位提供各类所需人员,为求职者提供合适的工作,面向社会常年招聘各类人员(专兼职均可),欢迎社会各界人士加入,有意者请递简历至(dingxinlaowu@163.com)或致电: 0392-2176066,我们会及时与您联系!

北京新辣道餐饮管理有限公司招聘: 服务员30名,厨师、收银员各5名。待遇: 1000元~2000元。

青岛明富食品有限公司招聘: 员工100名,女性,40岁以下,月薪800元~2500元。

山城区电器厂急招锅炉工7名,有锅炉证者优先考虑,待遇900元~1300元/月

电话: 0392-3386666 (新区)  
0392-2660000 (老区)

我尽力,您方便,裕隆就在您身边 价格低廉,质量保证,服务满意,天天特价,敬请关注 服务热线: 2960888