



12月13日,长沙市湘江大道。路灯上栖息着两只湿漉漉的鸟儿,趁着雨停的片刻抖干羽毛。傍晚的高楼也蒙上了一层雾气,长沙市近一个星期将持续低温阴雨天气。记者 李丹 摄

今冬首场大雪来啦

长沙地面积雪厚度或将有1-2厘米

我省局部地区有冰冻,大家出行小心

在雨水的浸泡下,冬天已经和我们脸贴脸了。13日,省气象台发布今年立冬后首个寒潮蓝色预警。14日晚强冷空气“杀”到,我省将自北向南经历由雨到雪的转变。

长沙会下雪吗?会,并且雪量还不小。省气象台专家叶成志介绍,15日下午到晚上,长沙地区将出现中等强度的降雪,地面积雪将达到1-2厘米左右。不过首场降雪的时间不长,16日我省又将多云转晴。

■记者 胡信锋 通讯员 谭萍

这次冷空气很强势

随着14日晚强冷空气入侵,湘北一些地区将由小雨转小雨夹雪或小雪天气。在冷空气南移的过程中,湘中以南将出现中到大雪,局部还会有大到暴雪,最高气温仅2~4℃,最低气温0~2℃,部分山区和湘南局部地区有冰冻。

立冬后,冷空气频频入侵我省,最多只是造成降雨降温,这次冷空气为什么这么强?省专业气象台副台长邓晓春分析,前几天已有弱冷空气侵入湖南,与我省上空的暖气流交汇时,带来了雨水,14日晚这股强冷空气和它叠加在一起,气温将会呈阶梯状不断下降。至15日前后省内最低温降至0℃或以下,这样原本停留在我省上空的雨带,就逐渐转变成雨雪带,给湖南地区带来降雪。

湘江枯水危机缓解

这两天的降水,有效缓解了湘江枯水危机。记者今天从水文部门了解到,11日8时,湘江长沙段水位仅24.84米,经过昨天一天的雨水补给,今天8时,长沙段水位已回升至25.69米,较11日上涨了0.85米,且水位仍呈上涨势头。

数据显示,12日8时至13日8时,全省平均降水量26.4毫米,湘中一带降大雨,湘潭、湘乡、株洲、浏阳、醴陵5县市雨量纷纷超过50毫米,达到暴雨量级,其中雨量最大的株洲市24小时降水达62.9毫米。

受本次降水过程影响,我省干旱得到解除,主要水文站水位呈逐渐上升的趋势,各大水库储水量也有所增加。

相关链接

一起看双子座流星雨吧

观赏时间:14日晚7时左右
提醒:肉眼可观,注意保暖

一年一度的双子座流星雨又要光临地球了。中科院紫金山天文台研究员王思潮介绍,今年双子座流星雨的极大将出现在14日晚7时左右,届时如果天气晴好,公众用肉眼即可观赏到流星划过夜空的美妙场景。不过等到15日1时左右,月亮就会落下,此后的观测条件会更为有利。 ■据新华社



路面结冰,开车小心

1天冷请加衣

民间有这么一种说法,下雪不冷,化雪冷。邓晓春提醒大家,要增衣保暖,虽然天气冷但注意定时开窗通风换气,使空气得到流通,否则容易导致病毒的蔓延传播。

2少骑自行车

16日早间气温极低,省内部分地区将出现道路结冰现象,请驾驶人员注意路况,安全行驶;行人外出尽量少骑自行车,注意防滑。

3路面别洒水

16、17日天气转晴,但凌晨、夜间的气温仍在0℃或以下,这一时段一定不

要将水洒在路面上,以免造成人为的路面结冰,影响道路交通安全。

4关水表阀门

气温骤降,“冰”临城下,尤其气温降到0℃以下时,居民家中自来水管就要注意防冻。专业人士提醒,临睡前关闭水表阀门,打开水龙头放净水管中的剩水,是防止水管冻裂的一个好办法。

5行车四检查

雪天里开车出门,行车前需要做好四个检查。第一,检查轮胎,确定轮胎气压是否足够。第二,检查刮水器,如有损坏的话必须换掉,并且要加满防冻玻璃液。第三,检查蓄电池,必要时建议带上备用蓄电池。第四,检查机油、防冻液是否足够。

民政 长沙高龄老人元旦可领高龄补贴

百岁老人增至300元/月

本报12月13日讯 长沙的高龄老人再过17天可领取到高龄补贴啦。记者今日从长沙市民政局获悉,从2011年1月1日起,户口在长沙市范围内的高龄老年人,将开始全面享受高龄老年人生活补贴制度,百岁老人由200元/月的补贴增加到300元/月。

年满80-89周岁的低保家庭高龄老年人人补贴标准为每人每月50元;年

90-99周岁的高龄老年人每人每月100元;年满100周岁以上的高龄老年人每人每月300元。

记者了解到,符合条件的高龄老人从2011年1月1日开始即可凭身份证到户口所在地进行办理,申请通过后,各区县民政局将替高龄老人办好高龄补贴存折,随后每个月将补贴金直接存入存折。 ■记者 黄静

交通 15日起,望新路东往西交通管制

本报12月13日讯 为确保岳麓区34号排水口截污改造工程施工的顺利进行和施工期间的道路交通安全与畅通,从2010年12月15日零时起至2011年1月5日24时止,望新路的金星大道路口至龙王港堤路路段实行由东往西单向通行的交通管制措施。禁止所有机动

车辆由西往东通行,非机动车、行人维持原双向通行不变。行经施工路段的机动车禁止超车并限速30公里/小时。原由西往东行经上述路段的机动车绕道金星大道、枫林路、龙王港堤路驶回望新路通行。

■记者 黄娟 实习生 彭静 唐吉

通车 湘潭新涟水大桥有望26日通车

本报12月13日讯 12月11日下午,湘潭新涟水大桥成功合龙。

湘潭老涟水大桥于1965年6月30日建成通车,经过40多年运营,桥梁破损严重,2008年7月被鉴定为五类危桥,去年12月24日被成功爆破拆除(本报曾作连

续报道)。新涟水大桥系在老桥原址上重建,总投资3500万元,宽13米,长292米,双向两车道。目前,新桥已完成桥墩、人行道板和桥面铺装等施工工作。大桥有望26日通车,合龙后,下一步将修砌桥面围栏、安装路灯等。 ■记者 刘晓波

健康 用哑铃治糖尿病,专家16日讲座

本报12月13日讯 湘雅医院心血管病康复中心刘遂心教授近日表示,早期糖尿病患者,通过有氧运动和阻抗训练,是能够改善胰岛素抵抗,逆转早期糖尿病的。12月16日下午3:00-5:00,

湘雅医院门诊三楼国际学术报告厅,刘遂心教授将进行免费公益健康讲座,告诉患者如何利用哑铃、杠铃等达到治疗效果。

■记者 张春祥 通讯员 伍西明

女人经血少、闭经 别等绝经才后悔

最近,劳动西路张女士电话求助,说她今年的经血量越来越少,很稠,一块块的黑色血块,总提前一两天来,但三四天就没有了,她很害怕哪天就绝经了。张女士今年才45岁,这种情况已快两年了,她还发现自己这两年黄褐斑长了很多,皱纹加深了,还出现了妇科病,是不是身体出了大问题呢?

医学普遍认为,女性的经量少于30毫升,或者点滴即净,经期缩短不足三天,属于月经不规律中的月经稀少,如果不及时调理发展下去往往就产生了闭经。正常的一次月经过出血量约为60毫升左右,检查自己月经量是否正常有个非常简单的方法,一般来说,每个周期的卫生巾用量不超过两包(10片/包),如果每次一包都用不到,而且每片的血量很少,就属月经过少。

我市著名老中医赵子夫先生指出,像张女士这样的人非常多,现代女性往往因为人流、减肥、避孕药、环境污染、工作压力烦躁、抑郁等因素造成气血亏虚。无血可下,气不上盈,血不下达,气血循环淤滞,如枯草一般,就出现了经血量少。另外,气滞血淤,经血就在宫内长时间淤积,所以产生了黑色的血块。女人一旦出现经血少,闭经往往犹如枯草和死水一般,气血不充盈,皮肤容易起色斑、长暗疮,没水分,干枯发黄,皱纹、鱼尾纹、大眼袋等;有的人常感头晕乏力,失眠盗汗,潮红潮

热;有的人房事时感觉疼痛,阴道干涩,阴道炎、宫颈糜烂常找上门。

女性的月经周期切忌三点:一怕不准,二怕量少,三怕短促。女人月经不好,老得特别快,衰老加速就像一列失控的火车再也无法阻止,驶向令女人可怕和胆寒的人生尽头。所以,女人经血少,闭经比绝经更可怕。

百年老字号“华天宝”有一个流传了400年专治女性经血少、闭经、月经紊乱,能推迟绝经的方子,十分灵验:当归60克、佛手45克、丹参60克、玫瑰花15克、代代花50克、香附(制)60克、牡丹皮60克、郁金50克等12味药小火煎煮48小时,然后每100克加200克蔗糖,加热融化,反复熬制,最后成棕黑色的膏剂。此方为调经圣品,滋阴养血,内调外养,可破淤行气,使气血充盈,排出子宫、卵巢内有形无形的积滞物,恢复子宫功能。月经完全恢复正常,皮肤细腻光滑逐渐恢复弹性,皮肤红润有光泽,色斑皱纹减少,心烦气躁现象消失,就连闭经1年左右的人调理20天后月经也能回来。

现在这个方子无需费时熬制,市民在长沙部分药房就能买到这个方子的成药,叫华天宝牌肝郁调经膏,价格非常便宜,并有买5赠1、买10赠3的优惠,一天两次,非常方便,开瓶即食。长期服用或者间隔服用,月经越调越



顺,美容养颜,延缓衰老,留住宝贵的女性魅力。

长沙东塘楚仁堂大药房、芙蓉区:火车站阿波罗药柜、誉湘大药房、火星镇楚济堂、车站楚明堂药房、天心区:平和堂(五一店/东塘店)、南门口好又多药柜、岳麓区:河西通程新一佳药号、西站康寿大药房、开福区:东风路楚仁堂药房、星沙:旺鑫大药房、浏阳:钰华堂大药房、望城:工农大药房、株洲:贺家土健康堂大药房、湘潭:基建营福顺昌医药堂、常德:武陵阁大药房、岳阳:为民健康药店(九龙商厦对面)、邵阳:时珍大药房、益阳:平和堂大药房、衡阳:同健大药房、常德:武陵阁大药房、娄底:天天好大药房、吉首:博爱大药房、郴州:同仁药店、永州:冷水滩康源大药房、怀化:东方大药房都可以买到这个方子的成药,叫“华天宝牌肝郁调经膏”,患者朋友可直接前去药房购买,也可拨打热线 0731-85134061。