



本次活动领队小昂是野漂高手。

小贴士

活动时间:7月1日18:15出发,7月3日晚回长沙。
注意事项:参与者需掌握一定的漂流技巧和自救知识。活动为露宿,参与者自带帐篷。不穿救生衣和不戴头盔者取消活动资格。
活动费用:AA制
更多活动及报名详情请登录http://ent.voc.com.cn,进入“动在长沙版块”,点击相关主题帖查询。

湘资沅澧中澧水水流最急 长沙船友组队去野漂
带上船,去跟辣妹子玩

四川的四姑娘山最难征服的是幺妹峰,而在湖南的湘资沅澧四大水系中,幺妹澧水水流最急,是四大水系中的“辣妹子”。而澧水的中源又是澧水水流量最大的源头。有了这些理由船友们还坐得住吗?7月1日-3日,长沙野漂船友将组队前往澧水中源野漂,去领略这个幺妹的泼辣。

本次野漂活动将从慈利县城爱依斯电站起,随澧水而下,绕五雷山西麓,漂经6个湾、5个潭、11个滩,到茶陵河渡口止,全程17公里。船友自驾橡皮船漂流,可领略急流穿峡、惊涛簸舟,有兴趣的船友还可以带上钓鱼竿,水缓处可悠然垂钓,然后找块地方烤鱼吃。数条船在野外的河面上漂流,可看到水禽捕食、野鸭惊飞等平时无法看到的景观。当然,那里还有李自成战清军于澧水、贺龙脱险上五雷的历史传说,或许在漂流过程中,你忽然能够看到历史深处的狼烟。这么多美景,还等什么?带上你的船,跟我们去跟“泼辣的幺妹”玩耍吧。

记者 刘涛 实习生 胡宜修

好玩团

好玩俱乐部游泳活动报名最后半天
美女跟我们去游泳

本报讯 6月30日19:00-21:30,三湘好玩俱乐部组织群友在四方坪科大佳园游泳馆游泳,消息发出后,立刻得到了群友的积极响应,目前已有近30名群友报名参与。本次报名将在30日12:00截止,有兴趣的群友不要错过最后半天报名时间。

在报名参与活动的群友中,“佳丽兔”一语惊人:“美腿不去谁去?”她告诉记者,自己酷爱游泳,“最近已经游过5次了。以前参加过多次类似的活动,这次看到三湘好玩俱乐部有,马上就报名了。”她还表示,参加这样的活动还希望能交到更多的朋友,“在工作之余,游游泳可以放松自己,同时希望能认识一些朋友,让生活更丰富。”“佳丽兔”说。

记者 刘涛 实习生 谢茂



“佳丽兔”要跟我们去游泳。

新播客

Table with program listings for 6月30日(周四) and 7月1日(周五), including 温网女单半决赛, 足球之夜, 女足世界杯 加拿大VS法国, 女足世界杯 德国VS尼日利亚.

国家跳水队公布世锦赛名单
衡阳伢子何敏跳进世锦赛

6月29日下午,中国跳水队在北京进行公开训练课,领队周继红正式公布了参加7月上海游泳世锦赛的名单。在15人阵容中,出战男子1米板的18岁衡阳伢子何敏是唯一的湖南籍选手,他的出现也打破了后熊倪时代湖南跳水在世界大赛上多年的沉寂。

何敏去年参加了广州亚运会,并在男子1米板项目中力压主将秦凯夺得金牌。“我期待能有机会参加明年的世锦赛和后来的伦敦奥运会。”亚运会

金后,何敏表示。不过,他主攻的项目男子1米板并非奥运会比赛项目,冲击伦敦奥运会,对于他来说依然是个高难度动作。

“距离奥运会还有一年多一点的时间,对于18岁的何敏来说,一切皆有可能。世锦赛是难得的锻炼机会,希望何敏能够充分发挥自己的水平,提升自己的竞争力;另一方面,接下来还要在3米板上多下功夫,让自己的能力更全面一些,毕竟3米板对于选手的综合

能力要求更高。”湖南省游泳跳水中心夏学海告诉记者。

不过在3米板上,何敏已经表现出不错的潜力,在今年5月举行的加拿大大奖赛上,何敏与李世鑫搭档,夺得男子双人三米板金牌。

此外,参加本次游泳世锦赛的湘籍运动员还包括花样游泳的孙文雁,游泳的李玄旭、黄朝升,男子水球的谭飞虎。

记者 陈普庄

Advertisement for '五香' pills, featuring text like '长春于药师“五香”联用 含30秒吞下去 口苦口臭不见了'.

Advertisement for '孝子为父创奇方 一粒通便秘' pills, featuring text like '谈运良,上海中医药大学中医博士,是有名的孝子...'.

治口臭百发百中。每次含30秒,用所化津液漱口吞丸,当场祛口臭,3日后口气清新,胃不胀不酸,口腔溃疡消除,15日大便通畅,口臭、牙渍臭彻底消失,对各种原因造成的口干口苦口臭均有疗效,老人孩子皆可服用。
于药师深知口臭之苦,遂将该方报请国家批准生产,国家批准命名为“于药师五香丸”。于药师一生与药为伍,生平所愿即是让人药到病除,同时出于自信,他承诺,按疗程购买五香丸,均可获赠1盒,服用无效全额退款!患者可拨打0731-82033306咨询送货或到长沙市星城大药房(东塘百幸鞋城旁)、平和堂药号(五一店、东塘店)、河西通程新一佳药号、南门口好又多药号、株洲平和堂药号购买。(省内各地市免费送货上门,货到付款)

谈运良,上海中医药大学中医博士,是有名的孝子,曾经他的父亲患有严重便秘,平日腹胀难忍,多方治疗也不见成效。谈博士有些汗颜,自己身为医生连父亲的便秘都治不好。所以下定决心为父亲一定要攻克便秘!他查遍古今研究发现,便秘是由虚症引起:气虚则肠无力、蠕动慢;血虚则津液少、无法润滑大肠。所以治疗便秘要以补养为主。常规药物以泻药为主,越泻越虚,便秘就更加严重!
经多年研究谈博士创造性的选用三参(苦参10克玄参7克、西洋参15克),并辅以芦荟5克、厚朴、枸杞各10克,蒸煮熬焙,每日一次。谈父服用后,果然神奇,即没腹泻,也没腹痛。2个月便秘康复,以后一天一次香蕉便。谈博士总结此方可大