



	今天		明天		后天
小雨转阴 气温:11~16℃		阴转多云 气温:10~18℃		晴 气温:10~20℃	

长沙生活
服务热线

长沙市供水公司 0731-85133333
长沙电力投诉 95598 长沙新奥燃气 95158
价格举报电话 12358
长沙市公共客运管理处 0731-84303488
长沙城管投诉热线 0731-88665110
国安网络 0731-82772222

新闻热线电话:84326110

800002939

106580007846

http://sxdsb.voc.com.cn

“立冬”了,晨练时间不宜太早

本报11月8日讯 今天是二十四节气的“立冬”,受较强冷空气影响,我省出现降温降雨天气。省气象台表示,我省真正入冬还要等一段时间,目前仍值深秋季节。

立冬节气“冷”字当头

今天,无论是北方还是南方都是一个“冷”字当头。随着冷空气入侵,这两天,阴雨、降温在三湘天气舞台唱主角。其中,湘中及偏南地区降水相对较大,衡阳、邵阳、绥宁降雨量分别达43.4毫米、34.3毫米、33.8毫米。

明天,三湘大地还将延续阴雨天气,大部地区有小雨,最低气温12℃—14℃;明晚到后天,湘北小雨转阴天,其他地区阴有小雨。

“10~12日,除湘南处于高压底部,有弱降水外,其他地区转受槽后偏北气流控制,以多云天气为主。”省气象台台长黎祖贤说,13日,省内又将有一次降温、降水的天气过程,“民间有‘立冬晴,一冬晴;立冬雨,一

提醒

立冬进补先“打底”

立冬后,人体阳气会随自然界的转化而潜藏于内,省中医院内科副教授朱斌顺提示:养生应顺其自然规律,养阳护阳、补肾藏精、养精蓄锐。

中医认为,冬天是进补的大好时节,冬季进补前,最好先做引补,即给身体先打好底子,使肠胃慢慢适应,以防发生“虚不受补”的情况。尤其是脾胃虚寒且湿重者要先健脾胃,可在进补前食用淮山芡实瘦肉汤、花生黄豆煲猪脚汤等。一般来说,引补应在立冬后至冬至前进行,选用芡实炖牛肉、羊肉生姜大枣汤或芡实、红枣、花生仁加红糖炖服,以调整脾胃功能。做好引补,接下来就可滋补了。

■记者 张春祥 实习生 覃路莹 通讯员 廖艳苗

冬雨’的说法,这是古人的经验总结,准确率不是很高,不过,降雨对于缺水的三湘大地来说是个好消息。”

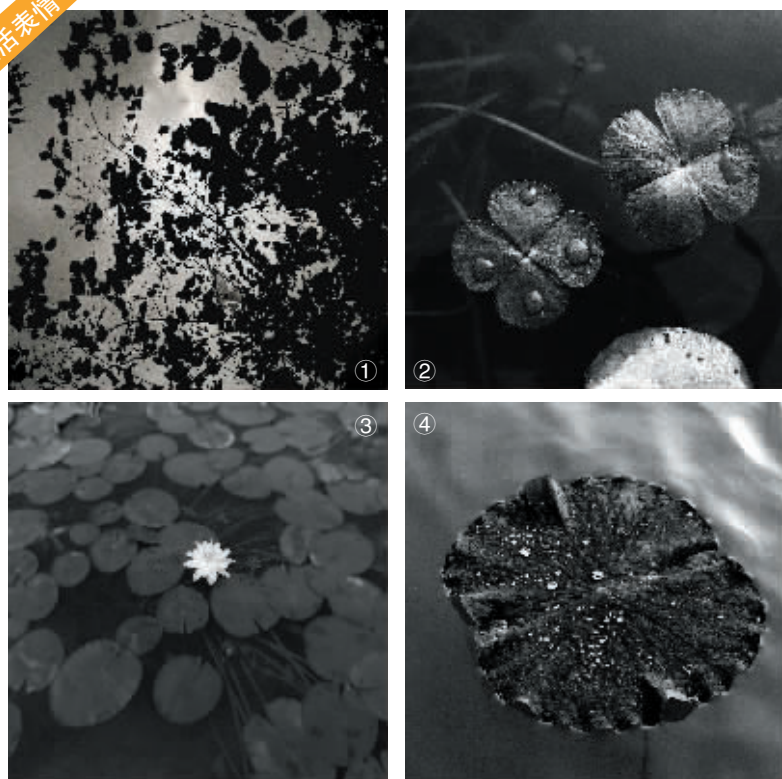
老年人晨练最好等太阳出来

进入立冬节气以后,早晚温差将越来越大。气象专家提醒,立冬后在饮食上可以多食蛋白质高的温性食物,如肉类、豆制品等。早晚出门的朋友一定要注意保暖避寒,起居应早睡晚起。

此外,由于早晨气温低,如果出去太早,寒冷的气温会使人头部血管收缩、血压升高,刺激心脑血管,容易引发高血压、心脏病等一些危及生命的疾病。专家建议,老年人每天的出门时间可以向后推迟半个小时,最好是等到太阳出来以后再去运动。不宜做剧烈运动,注意保暖。而且,晨练前要吃东西,空腹晨练容易引发心慌、低血糖等症状。

■记者 胡信锋
实习生 谢星星 通讯员 杨玲

生活表情



关于深秋的黑白印象

11月8日,农历10月13,立冬。长沙市羊湖垵湿地公园。水中倒影着渐渐飘落树叶的树枝(图1),四叶水草上正好沾上四滴水珠(图2),开放的荷花已剩不多(图3),大概是因为天气太冷,一片离群的荷叶微微紧缩(图4),到处是静逸萧瑟的深秋景色。

记者 童迪 摄

记者们,请注意定期体检

医卫

本报11月8日讯 今天是记者节,一条《记者职业风光背后的悲催数字》信息在微信上疯传:记者的平均从业年限仅为10年;44.5%记者无法正常睡觉和起床,53.7%记者无法按时就餐,56.6%记者经常性加班,62%记者睡眠质量非常差……今日,省中医药研究院附属医院心血管内科主任肖长江博士表示,记者应定期体检。

“感冒3天了,浑身酸疼、乏力,由于任务压头没有休息。”在一家平面媒体上班的小张说,做记者5年来,他几乎没有休过一个完整的周末。

联合国卫生组织调查结果表明:已经死亡的在职新闻记者平均年龄仅为45.7岁,其中患癌症致死者的比例高达72.7%,因病住院的在职新闻记者平均年龄是44.2岁。

肖长江分析,记者亚健康的高发病率除了跟职业特点有关外,另一个重要原因就是缺乏适合自身的健康管理计划。他建议记者关注健康,结合自身情况,灵活安排活动计划,经常做一些如慢跑、散步、游泳之类的运动,并长期坚持。同时,避免暴饮暴食,减少熬夜时间,保证充足睡眠,定期进行体检。

■记者 张春祥
实习生 覃路莹 通讯员 张亚利

星沙至黄花机场公交开通

全程每人3元

交通

即日起,龙骧集团开通黄花机场到星沙汽车站的公交车,采用一票制,全程每人3元,全程50分钟左右,每15分钟一趟。

运营时间是冬季7:00—19:30、夏季6:30—21:00。具体运行线路是:星沙汽车站—北斗路—星沙大道—漓湘路—东

十路—远大路—黄花集镇—场口—黄花机场;停靠星沙汽车站、楚天中苑、可口可乐、新奥燃气、曙光集团、山河智能、长丰猎豹、星城国际、东城名苑、方略瀚邦、康桥长郡、警校北门、丁家岭安置区、丁家村、排头村、观山村、都市职业学校、长沙县六中、黄花工业园、机场口、岐山村、黄花机场。

■记者 朱玉文

湖南最大动植物标本馆本周末开放

活动

如果你是生物爱好者,不要错过湖南师范大学生命科学院第十一届“开放动植物标本馆活动”。此次活动将于11月12日至13日在该院举行。

作为湖南最大的动植物标本馆,馆藏动植物标本20000余件,其中国外珍稀标本50余件。活动现场将有大学生志愿者专业讲解。

■记者 黄京 通讯员 黄岳平

劳动东路(万家丽路—白沙湾路)沿线将停水

停水

为配合长沙市地铁施工的建设,长沙市供水公司将于2011年11月10日上午9:00至11月11日上午8:00进行劳动东路改管并网

工作,届时劳动东路(万家丽路—白沙湾路)沿线两厢地区将停水,临近地区水压、水量将减小,请用户做好储水准备。

■记者 李琪



葡萄酒: 唯一的碱性酒。含有大量的益生菌、250种以上化合物,其中包括糖类、矿物质、维生素、氨基酸等营养成分和醇、酯、酸、醛、酮、酚等复杂的化合物。

葡萄酒的医疗保健作用:

1. 开胃健脾、帮助消化、防止便秘
2. 治疗贫血、软化血管、改善循环,预防动脉粥样硬化、心脏病和中风。哈佛大学研究证明:常饮葡萄酒能减少70%的心脏病死亡率
3. 抗自由基、美容养颜、抗衰老
4. 富含白藜芦醇(已被证明的抗癌物质),抑制癌细胞活性
5. 女性预防乳腺癌等
6. 增强性功能



进口商 湖南西班进口贸易发展有限公司 公司地址:长沙市芙蓉区凌霄路63号天泰花园 电话:0731-84696138 网址:www.xikacn.com
中国总代理:长沙市西卡(进出口)贸易有限责任公司 门店地址:长沙市蔡锷中路10号(省人民银行旁) 电话:0731-84619138 13574860918