

湖南首届篝火露营音乐主题Party迎热血嘉宾

## 一起来跳个舞吧

登录<http://ent.voc.com.cn>或加QQ群183015011

三湘好玩俱乐部发布湖南省首届篝火露营音乐主题Party招募帖以来,立刻在湖南户外圈引起了强烈的关注。11月8日,主办方湖南户外联盟再次传来好消息,湖南著名的HUK街舞队将加入本次活动,在现场为大家表演劲爆火辣的街舞。无论你喜欢户外,还是喜欢街舞,都没有理由拒绝参加我们的Party。

自从决定举办这个活动以来,湖南户外联盟一直在想如何让参与者玩得嗨。

## 小贴士

**活动时间:**11月19日(周六)13:40人民体育场集合出发,20日11:00返回。

**注意事项:**自带露营装备,无装备者,大会提供租赁。为了放开地玩,男生不要穿皮鞋、衬衫,女生不要穿裙子、高跟鞋。

**活动费用:**报价制。

**活动及报名详情请登录<http://ent.voc.com.cn>,进入“动在长沙”版块,点击相关主题帖查看;或加三湘好玩俱乐部QQ群183015011咨询。**

HUK街舞队接到邀请后马上接受了邀请,“以前从来没有参加过这样的户外活动。”队长阿伟兴奋地说,“我们都是年轻人,本来就喜欢参加这种热闹又好玩的活动,能够参加这次篝火露营大会非常高兴。”在接受邀请后,阿伟立刻在8日下午组织了队友训练,“第一次参加这样的活动,我们要为大家献上最精彩的表演,希望大家到时候能够玩得开心。”阿伟期待地说。HUK街舞工作室于2006年成立,在北京Privat party街舞精英赛、第一届湖南省街舞邀请赛等重大比赛中都有过夺冠的经历,多次受邀参加湖南经视、湖南娱乐频道等电视台节目录制。

目前,户外联盟正在设计更多的环节让本次活动参与者玩得更开心,这样的机会,怎么能错过呢?

■记者 刘涛 实习生 周怡佳



## 翻过去才能毕业

翻过毕业墙靠的是集体的力量。

## 红色拓展训练指导课(10)毕业墙

本报的“红色拓展训练指导课”系列报道进入了收官阶段,不过,要想昂首走出拓展基地,还有一个项目必须完成,那就是“毕业墙”。11月8日,“指导员”欧阳辉就对这个项目进行了详细解读。

“‘毕业墙’是一个最后集体毕业的项目,所有学员需要通过团队协作翻过3.28米的高墙,途中只能依靠伙伴的身体。”欧阳辉介绍说,本项目来源于二战时的一个典型逃生战例,“当时,英国的一艘军舰遭到了德国鱼雷袭击,所有的船员在逃跑时发现门已经被损坏了,于是他们迅速组织起来一起逃生,唯一的

方法就是要翻过一块4.2米高的甲板。”

为还原当时英军的困境,参加“毕业墙”拓展的所有学员不得借助外物,只能是伙伴的身体和团队的力量,“要想完成任务,必须要搭人梯,在这个过程中,要注意人身安全,人梯的膝、腰、颈、头不可踩踏,其余人紧紧围绕在人梯周围,双手作托举姿势,做好保护。拉人时不可拉衣襟,拉手时一定要打生死结。”

欧阳辉说:“设置这个项目,就是要告诉学员,团队就是你的家,你的生命。因此,在生活和工作中,大家必须要具备团队精神。”

■记者 蒋玉青



HUK等你一起来跳舞。

## 动在长沙

## 打剩的羽毛球可以干什么?

发帖人:乱男9527

帖子内容:我把所有打剩的球毛都剪在一个球筒里,势必要在这个冬天给自己做一件鸭毛、鹅毛混毛服。大家想象一下还能做什么?

网友回帖:楼主你很有才,我也就拿一个头手工了个小东东,和你的计划比起来,差好远哦!



打废的羽毛球还有很多用。

## 名牌登山包悬赏LOGO

湖南户外联盟向社会各界公开征集联盟LOGO,最终被选中的作品,作者将获得价值1980元的50升格里高里登山包一个。LOGO要求:契合联盟“健康环保 安全户外”的宗旨,要求简洁大方。投稿方式:设计作品及说明请发送至邮箱176799865@qq.com。截止日期:2011年11月16日17:30。

以上活动及帖子请登录<http://ent.voc.com.cn/>,进入“动在长沙”版块,点击相关主题帖查看。

央视将用3D技术播伦敦奥运会  
眼皮底下的奥运会要来了

看过3D电影的人都知道,这种技术能让荧幕中的物体出现在眼皮底下。11月8日上午,中央电视台2012年黄金资源广告招标采购大会在北京梅地亚中心多功能厅举行。期间,CCTV体育频道总监江和平透露,2012年央视播出伦敦奥运会将提供3D信号。这也意味着,眼皮底下的奥运会要来了。

其实,3D电视的技术在去年的国际足联世界杯期间已经进行了演练。据中国电子器材总公司副总经理陈雯海透露,此前央视已用重金获得2012年伦敦

奥运会的3D转播权,明年伦敦奥运的赛事盛况很可能将同时用更为精彩的3D模式向观众转播。目前国内最大3D制作及运营商之一的上海三砥文化传播有限公司总经理高嵘表示,近期该公司3D摄制组正在英国录制介绍伦敦奥运场馆建设及英国衣食住行等方面的8集3D高清电视片,有望于明年年初在上海本地的电视台播出。

江和平表示,央视将会采纳国际上最先进的技术,力求为观众们呈现最为精美的体育赛事。

■李伟

## 98岁老中医“专治”膝关节病

庆祝上市5周年买5送1,10送3,20送8,莫失良机,过期不候

人上了年纪,早早晚晚都会出现关节不灵活,上下楼关节疼痛,不敢使劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节积水肿胀甚至变形,尽管是常见病,但一旦患上,却发现很难根除。

贵州中医大师谭永海六十年如一日专攻此类疾病,他依据“人间有种病,地上就有一种草”的中医理念,对黔南民间流传千年之久的骨科秘方进行了大量研究,终有良药“百灵奇草神贴”问世患者只需在每晚睡觉时贴敷一次,经络就能迅速打通,疼痛当晚就能缓解,一般一周炎症消除,一月左右软骨修复,滑膜组织恢复正常,关节爽利,上下楼,逛公园,做家务,像正常人一样生活。

一位激动不已的老人打进热线说,他饱受膝关节病折磨十年之久,上下楼关节疼痛,久坐站起时关节僵硬迈不动步,拍片诊断为膝关节滑膜炎、骨质增生、关节间隙狭窄,“最近听说‘百灵奇草神贴’问世,没多想就买

了10盒,用药当天就有好转,一个多月,就好的利利索索……

良心产品,绝不虚做假宣传,如患者使用一周感觉百灵奇草神贴与其他产品没有什么差别或无奇迹发生,可退药退款不让你花一分冤枉钱。

“百灵奇草神贴”特别适用于膝关节滑膜炎、骨质增生、软骨软化、半月板损伤、风湿类风湿性关节炎、股骨头坏死。

健康热线:0731-89871315、89908599、  
经销地址:长沙:养天和星城大药房(劳动西路东塘西大华宾馆对面)、海川新特药店(人民中路湘雅附二院对面长沙电影城楼下)、株洲:电话:28525899 繁城大药房(株洲市一医院东侧车站路98号)湘潭:电话:58560560 贵富康药号(建设北路一中新校门前)市内送货外地免费邮寄

## 戴手表降血压,您想试试吗?

什么能保证您24小时血压平稳?

大多数人一旦患上了高血压,就得天天吃药,落下一次,血压立马就会给点颜色。但药天天吃,可为什么血压却越来越难控制?因为任何药物,常年服用都会引起抗药性,药效会越来越低,而且药物中的有害成分会损害心、肝、肾,引发中风、偏瘫、尿毒症等。

穴位降压,高血压首选的安全长效降压方式

穴位降压表是一款专利产品,利用具有特殊磁疗功效的磁晶石所释放出的能量波,通过脉冲震荡刺激内关穴、外关穴、阳池穴等六大穴位,通过磁场对神经系统的调节和神经传导作用,增强人体免疫功能,从而达到调节皮下层下血管运动中

枢机能,解除周围小动脉痉挛,减低小动脉血管张力,起效快,患者如患血压高,购买时可试戴,效果立等可见。天天佩戴,血压平稳,高血压引起的头晕、失眠、耳鸣、心悸、心悸、恶心、乏力等症状基本消失。

减药,安全降压心脑血管更健康

坚持佩戴那志隆降压表,通过穴位的持续刺激,您的血压都会逐步恢复自我调节能力。患者可逐步减少降压药的服用量,直至痊愈,从而避免了长时间服药对心脑血管造成的伤害。

咨询热线:400-610-0218

如需进一步了解可登录指定网站:www.51jkzb.com

总经销地址:北京市昌平区北七家镇回龙观康美一号楼那志隆降压表专柜,朝阳区双桥四季百泰店,北京 北京德安大药房