TIME 时间 少 跟我们去宁乡泡温泉 多 跟华声去哈尔滨看雪

FUN CLUB 好玩俱乐部

在雪上凌空飞跃是很多人的梦想。

冬意已经钻进了人们的衣领，有人将寻找温暖作为首要目标，有人则忘了寒冷要寻找美景。你的要求，我们都答应。12月12日，三湘好玩俱乐部向你推荐泡温泉和看雪活动各一个，各位看官可根据自己的情况进行选择。

如果你喜欢温暖，时间又比较少，那么三湘好玩俱乐部联合指南针户外推出的宁乡光明村、紫龙湾温泉温暖一日游活动很适合你。本次活动上午为参观光明村，光明村修建了长达6.5公里的省内唯一自行车专用环山赛道和两条登山游道，可登山眺望，也可骑自行车环游。当然，重点是下午的温泉活动，紫龙湾温泉有首家集梦幻七彩、冰泉、名贵名草药于一体的溶洞温泉，于冬日中理疗养生。而美女们可以去温泉美人汤，有各种名贵花泉、酒泉、牛奶温泉、咖啡泉、水果SPA温泉等，满足你的美丽需求。总之，这趟温泉之旅应有尽有，美妙的感觉，只能等你亲身体会才知道。

如果你时间比较多，又不怕冷，那么跟华声去哈尔滨看雪是不错的选择。本次活动领队“大致若驴”说：“所有的南方人都应该在冬天体验一把那千里冰封、粉妆玉砌的世界。”这是他们的初衷。本次活动行程为哈尔滨—东升—雪乡—镜泊湖—长白山—雾凇岛，一个银装素裹的世界、一个纯净天然的湖泊等着你去领略。 ■记者 刘涛

冬天里，温泉是美女的最爱。

宁乡泡温泉活动

活动时间：每天8:30五一大道铁路文化宫出发，下午返回。
注意事项：当天报名，第二天出发。
活动费用：报价制。

哈尔滨看雪活动

活动时间：12月17日乘机前往哈尔滨，24日上午乘机返回。
注意事项：带好防寒装备，牛黄解毒片（南方人在那里极易上火）。
活动费用：AA制。

活动报名方式

①登录http://ent.voc.com.cn，进入“动在长沙”版块，点击相关主题帖查看；
②加三湘好玩俱乐部QQ群79622337；
③三湘好玩俱乐部微博私信报名，留下姓名和联系方式（新浪微博：http://weibo.com/haowanclub；腾讯微博：http://t.qq.com/haowanclub）

NBA最劲爆转会：保罗即将加盟快船
“蜂王”搭配“给力芬” 球迷坐等五佳球

看来保罗是铁了心要去洛杉矶打球。

NBA停摆结束后，各大球队迅速进入大洗牌、大抢购的潮流当中，每天的各色转会传闻让球迷应接不暇。北京时间12月12日，NBA交易市场传出劲爆消息：快船与黄蜂接近达成关于克里斯·保罗的交易，保罗联手“给力芬”布莱克·格里芬仅差联盟一个签字。消息一出，球迷就在网上吵开了锅，有人为湖人叫冤，有人为快船喝彩，但有一点他们都同意，那就是下赛季的NBA五佳球集锦，保罗和格里芬将是出现频率最多的两张脸。

据美国多个媒体报道，在斯特恩第二次否决了黄蜂、湖人与火箭的三方交易后，洛杉矶另外一支球队快船立即跟进，抢夺保罗，并且仅仅送出卡曼、布莱索、阿米努外加一个森林狼的2012无保护首轮签，就得手了。

得到保罗后，快船的首发阵容将会是保罗、戈登、卡伦·巴特勒、格里芬和小乔丹，再加上莫·威廉姆斯。且不论这个阵容会变得有多强大，至少有一点可以肯定，他们的比赛肯定会激情四射。 ■记者 蒋玉青

微博热议

@马健0820：保罗跟给力芬说：你随便往篮圈附近跳吧，球保证送到！爱谁谁！

@短发浓眉：2个刚打出身价的新秀，加一个多动症的中锋，换保罗?！这和抢银行有什么区别！

@dustyzhang：保罗、格里芬、乔丹、戈登，天天都搞五佳球，飞来飞去各种扣。

@老薛热线：快船今年真的亮了！NBA的曼联与曼城要出现了。

环湘自行车赛落幕

本报讯 12月12日上午，湖南省第四届环湘自行车赛总决赛在宁乡灰汤落幕。本届决赛吸引了包括各市州十佳车手在内的400余名车手参赛。经过近一个小时的激烈比拼，长沙顺时针车队的陈凯在精英组的比赛中脱颖而出，击败夺冠大热门、上届冠军卢小勇，将分量最重的精英组桂冠揽入怀中。浏阳起点车队在业余组中表现抢眼，车队选手肖伟、袁薇分别位列业余组男子、女子项目的第一。 ■记者 蒋玉青

长沙羽毛球市场没有寒冬

羽毛球在长沙一直都拥有不错的群众基础，无论是参与人群，还是消费能力，都可称为湖南体育圈的标杆。通过对长沙一些羽毛球球馆的调查发现，2011年的长沙业余羽毛球市场依然红火，而且更趋于成熟和稳定。

从打球人群来看，羽毛球运动的“造血功能”一如既往地强大，在物价高涨的情况下，出现在球馆的球迷群体并没有减少，而是出现了理性的分流。50岁以上的老年球迷更多地选择早上打球，因为这个时间段不是高峰期，很多球馆都会有优惠，比如活力羽毛球球馆，早上只要花5块钱，就可打上两个小时。青年球迷和中年球迷一般选择晚上打球，且一般都有组织，中年球迷多以单位形式出现，青年球迷则更多的是参加俱乐部。

打球消费方面，今年也没有出现上涨势头。据统计，一个羽球发烧友，球衣、球拍和球馆的场地消费加一块，一年也就3000元-4000元，如果只是普通爱好者，一周打一次球，1000块钱一年就足够。

对于球馆而言，他们的经营方向也有了转变，开始向提供服务为主转变。在球馆数量趋于饱和的情况下，硬件和服务好的球馆明显更具有竞争力。这也迫使一部分小球馆必须做出选择，要么被球迷抛弃，要么加大投资力度，满足球迷更高的服务需求。 ■长郡中学0917班 张梅钰

健康讲座，老人们听得很韵味

“在座的各位长辈，80岁以上的请举手……喜欢吃肉的请举手……福利院里吃的咸吗，油腻吗?对于老年人来说，多喝牛奶可以补钙，喝豆浆可以补充植物蛋白，大家一定要记住……”12月12日上午，在长沙市第一福利院，湖南省社会体育指导中心给老人们送上了一堂健康讲座，本土知名健身教练曹李华由浅入深的讲解，让老人们听得很“韵味”。“今天给老人们上了一节‘小课’，也是给自己的人生上了一堂大课。老人们对健康生活的向往，深深感染了我。作为一名社会体育指导员，我希望帮助每一位有着健康追求的人实现他们的愿望。”曹李华表示。

自本月5日“国际志愿者日”以来，根据国家体育总局的要求，省体育局社体中心开展了一系列全民健身志愿服务活动。在长沙市福利院进行的健康讲座是本次系列志愿服务活动的第3站，与此同时，省体育局副局长孙平波还向福利院的老人和孩子们送上了一批篮球、羽毛球拍等健身器材。 ■记者 陈普庄