

“定王台附近的白领太强了。”用笔标记出餐馆的准确位置，再配上店铺名称、电话和特色菜及价格，一份标准版“办公室十元午餐地图”就出炉了。连餐馆老板都感叹：白领做事就是过细。

吃午餐确实是件大事。长沙有近7000辆出租车，近7000名白班司机的午餐基本是在30家的哥餐厅解决的。这些餐厅定位明确：只做中餐，优先的哥。

精打细算的白领和争分夺秒的的哥们喜欢吃什么？去哪里吃最实惠？看了记者调查得来的“午餐地图”您就知道了。

■记者 杨艳 实习生 张昕

的哥白领去哪吃午餐？看地图！

职场新人午餐10元以内

白领的午餐地图因为绘制者的口味不同，版本也很多。在刚参加工作的汪小姐制作的“粉红系列”午餐地图上，送餐时间精确到了分钟。

汪小姐是去年参加工作的，转正后扣除保险等，每月实际收入约1600元。“午餐每月花掉约200元，交通费120元，通讯费80元。”汪小姐算得很清楚，除去这些开支，她能支配的钱只剩下1200元。

一个月22天班只吃200元午餐，她是怎么做到的？“尽量选10元以下的午餐，豆花饭、面条比较便宜。”

吃饭泡茶还可以兑换零钱

的哥姚兵每天早上6时接车，下午5时收工，在“的哥餐馆”15分钟的午餐时间，是他一天之中最舒服的时候。这也是许多的哥的共同感受。

四方坪立交桥下的“的哥快餐”老板叫罗铁城，营业快8年了，只做中餐，每天为200名的哥准备10菜一汤。老板的服务也很贴心，每天烧20壶开水、兑2000元1元的钞票，30平方米的小门面还成了免费招聘点，找副班的司机们可以贴求职信息，招人的车主也来贴广告。

“这里的萝卜汤是一绝，管饱管好！”湘涂出租车公司的哥张献忠说，他是这里的铁杆粉丝，只要11点到2点这个时间段他在城北，一定过来吃饭。

除了的哥，旁人找不到的小店

位于西二环的“的哥快餐”很不起眼，如果不是

蒸菜便宜，就不在乎口味了

“蒸菜从3元到15元不等，人均消费6元以下加收1元钱米饭”，位于荷花池巷的某蒸菜馆一到中午就被白领们挤得满满当当。为什么大家喜欢来这一家？刘老板说，一靠位置，二靠价格。“最贵的蒸鱼每份才15元钱，要是几个人一起吃，平摊下来人均七八元，很实惠。”

在附近某公司上班的张伟成说，自己每月工资3500元，如果去公司楼下的西餐厅吃午餐，一顿饭至少30元，每月光午餐就要花掉工资的1/4。“便宜是我选蒸菜的主要原因，口味就顾不上了。”

号称“活地图”的出租车司机们，一般人不会知道那是吃饭的地方。这里以前是小山坡，后被推平。看到商机的杨云及家人便租下小平房和小操场，专为的哥服务起来。

只见门口摆放着八格菜盆，里面的炒菜正冒着热气，有红烧鱼、辣椒炒肉、豆芽等，不少的哥吃完一碗，又拿着碗来添。

这里每天200多人就餐。“可以自己舀菜，想吃啥吃啥。”的哥们说，“味道几年如一日，对胃口！”

允许短暂停车，吃饭不再担惊受怕

去年4月15日开始，长沙41条主干道禁停。的哥姚兵说，如果是自己带的饭，只能开车寻找“安全就餐点”，即使到了“的哥餐厅”也不敢久坐，为方便的哥就餐，每日11时30分至13时30分，交警部门在白沙路、曙光路、书院路等地设置临时停车位，的哥们不再为了吃饭停车问题担惊受怕了。



■制图/王珏

东南西北都有的哥餐厅

东：汽车东站的公交车站内一家、火车站附近三家

南：香樟路德馨园小区附近一家、井湾子家具市场里面一家、砂子塘小学附近两家、白沙路的蓝天餐厅、书院路上一家、汽车南站附近的加气站旁边1家

西：西二环新奥加气站旁一家、湘雅三医院后门附近，银杉路上一家

北：伍家岭南立交桥下两家、马厂加油站附近一家

孩子成绩不好，小心鼻炎作怪 鼻炎伤害儿童智力 必须警惕！

“通了，通了，我的鼻子终于通了……”，河西刘娟(化名)同学在长沙方泰医院耳鼻喉诊疗中心接受了鼻内窥镜微创技术，解决了长达10年的过敏性鼻炎和鼻窦炎、鼻息肉，并且止住了长流10年的鼻涕后，高兴的说。令她父母更高兴的是，学校里的同学不再叫她“流(刘)鼻涕”了，而且自从鼻子通了以后，女儿的注意力集中了，智力提高了，学习成绩直线上升。笔者提醒广大家长，如果你的孩子正受鼻炎困扰，可通过0731-85367112向耳鼻喉专家咨询。

流不完的鼻涕困扰患者 致命的并发症不可忽视

长期以来，不少家长低估了鼻炎对儿童的不良影响。殊不知，鼻炎最困扰患者的症状除了流不完的鼻涕或擤不掉的浓稠鼻涕外，且鼻子不通气引起呼吸不畅，晚上张口呼吸、睡眠深度不够，觉醒后易疲劳等，对于儿童的大脑，包括认知能力、记忆和心理活动有显著的影响。唐主任说，以上这些症状久而久之使儿童情绪低落、注意力无法集中、学习成绩下降，严重影响了儿童的身心健康和学习。

专家提醒：长年患鼻炎，易引起鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎等，严重者病变蔓延至眼眶及颅脑，可引起眶内感

染、脑膜炎、脑脓肿等，而致生命危险。

德国 STORZ 鼻内窥镜 一举治愈鼻炎、鼻窦炎

经同事介绍，李女士带着女儿来到长沙方泰医院耳鼻喉诊疗中心，唐主任为其做了鼻腔内窥镜检查。确诊为过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉，需尽快治疗。首先唐主任运用先进的美国等离子低温消融术为其消融了肥大的中鼻甲和下鼻甲，又阻滞了筛前神经，同时又做了窦口开放，二十分钟后，整个治疗结束。就这样，困扰刘娟的脓鼻涕止住了。

笔者了解到，长沙方泰医院耳鼻喉诊疗中心率先引进世界先进的美

国 DNR 等离子治疗系统，德国 STORZ 鼻内窥镜系统等先进治疗设备。鼻内窥镜它的亮度相当于无影灯的20倍，3.5毫米小孔可将病变组织放大500倍。因此患者的病变部位可被医生一览无余，清晰的视野使手术达到以前不易达到的区域，从而将以前传统的破坏性治疗转变为在去除病变的基础上，还能保留鼻腔生理功能的微创技术，是目前治疗慢性鼻窦炎和鼻息肉的首选方法。

据了解，自从“低温消融术”引进到长沙方泰医院以来，已成功治愈了数万名耳鼻喉患者，广大患者给予了一致认可和好评。等离子低温消融术治疗耳鼻喉疾病，让你拥有耳聪、鼻灵、咽喉爽，享受“美味”人生。 ■张琳

鼻炎沉疴无须用药 方泰微创技高一筹



长沙市岳麓区的张先生患慢性鼻窦炎、鼻息肉已十七年之久。这期间他做过鼻窦冲洗，吃过不少西药和中药，还做过一次息肉摘除，结果越治越糟。提起就医经历，他摇头叹息：“往事不堪回首啊！”

入冬以来，受气候影响，空气不流通，螨虫、花粉、粉尘等过敏原刺激引起，鼻炎又发了，常出现鼻塞、头痛、流脓涕、打喷嚏等，而且

……侧鼻孔整天都不能通气，晚上

不能正常入睡，整天头昏脑胀，经常在工作中出差错，尤其是在生意谈判桌上常常喷嚏连连，在合作伙伴面前大失风度。有一天，在长沙市某单位工作的姐姐回家探望，发现张先生的苦恼，第二天就带他来到长沙方泰医院耳鼻喉诊疗中心就诊。唐主任为其做了鼻腔内窥镜检查，诊断为过敏性鼻炎并发副鼻窦炎，伴有鼻息肉，鼻腔几乎被息肉塞满了，须尽快治疗，否则由于息肉的长期堵塞，可能使嗅觉逐步丧失。唐主任根据他体质状况，制定了一整套治疗方案，在内窥镜明视下，结合等离子低温消融术，针对病源组织实施功能性治疗，整个治疗过程只有十几分钟，便解决了他十几年的鼻病困扰。

张先生离开医院时，无限感激的对唐主任说：“说实话，我当初并没有想到有这么好的效果，是你们挽救了我的鼻子。” ■张琳

专业治疗过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉

世界先进的等离子治疗系统落户长沙

长沙方泰医院在省内率先引进目前世界领先的美国等离子鼻、咽炎治疗系统、德国 STORZ 鼻窦内窥镜治疗系统和内窥镜数字图像显示系统。该系统三维定位技术上通过低温消融术对病灶准确测温定量释放等离子能量，使病变组织黏膜自行蛋白凝固、脱落，一次性治疗各种急慢性、肥厚性、单纯性、过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、咽炎、扁桃体肥大、鼾症(打呼噜)、耳聋、耳鸣、中耳炎等。该技术治疗时间短、无痛苦、不开刀、不住院、不影响工作、学习，真正达到标本兼治的目的。

地址：长沙市梓园路377号(广济桥旁)长沙方泰医院，市内乘11、101、105、108、116、130、143路下车即到

征集：医保鼻咽炎患者

★征集对象：

- 凡持有长沙市医保参保人员和五区城镇居民医保人员需要鼻咽炎微创手术患者；
- 有过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、流鼻血、鼻塞、打喷嚏、鼻腔干燥、嗅觉减退或失灵、头痛、头晕、咽炎、扁桃体炎、咽喉疼痛、咽部异物感、干燥灼热、刺激性咳嗽等手术复发者市民均可参与。

医保定点单位(节假日不休)

会诊：2月8日-2月29日

期间：检查费、治疗费优惠20%

网址：www.ftebh.com

热线：0731-85367112