

天气转凉,需要热身的不仅是人,还有你的爱车 会骑车,还要会养车



固态的油脂溶开磨化,这就决定了一开始的路程我们不可以发力猛骑,就是普通的速度用稍高的踏频尽快热车,以免造成因为油脂不均匀而发力伤害到轴承和滚珠。”

胎压不宜过高,车身保持清洁

“天气寒冷胎压不易过高。天冷,橡胶硬化,这时候如果胎压过高容易爆胎,另外温度越低地面和轮胎的摩擦力越小,这时胎压过高容易侧滑摔车。更别说万一遇到有冰的地方了。”黄师傅补充道:“冬天骑行泥尘混水粘在车上容易受冷变硬,特别是前叉上管处一定要认真清洗,可以避免避震时造成车身无谓的刮伤。一定要像爱老婆一样爱车,车子才会爱你。”

小贴士

更多详情可登录华声玩乐频道“玩在长沙”论坛(<http://haowan.voc.com.cn>)查看相关活动帖或发新浪微博@三湘好玩俱乐部与我们联系。

环湘自行车总决赛周日举行

10月24日下午4点,2012湖南第五届环湘自行车赛结束最后一站进入岳阳——长沙段的接力骑行。

上午9点,岳阳市南湖广场人声鼎沸。200余名岳阳当地自行车爱好者在岳阳市自行车运动协会的号召下参与环湘接力。车队在岳阳大道上留下一道道靓丽的风景线。沿途各地的车友也不断加入接力的队伍。下午4点,50名全程骑手到达长沙月湖公园。28日,分站赛涌现的近300名优胜选手将在宁乡灰汤温泉进行总决赛。

■记者 潘梁平

越来越多车友爱上冬季骑行。



从26日开始,我省又将有一轮小幅度的降温降雨过程。10月22日,本报在A15版体育版刊登了一期关于冬季骑行自我保护的稿子,深受读者好评。但仅仅做好人的“养护”是不够的。对于骑行者来说,自行车就是自己的武器,秋冬季骑行,不好好爱护自己的自行车是很容易出问题的。

人要热身,车更要热身

长沙顺时针俱乐部负责自行车专业维修的黄师傅告诉记者:“大家骑行久了一般都会比较注意骑行前自己先热身,但很容易忽略车子其实跟人一样也需要热身。”

黄师傅解释道:“温度低轴承内的黄油和前叉内的油脂都成固态,所以这时候我们骑车需要十几公里的路程才能把

经济信息

粉红十月,雅美邀您一起做“S”女郎

金秋十月,各种媒介上都看到那柔和而坚韧的粉红丝带在飘动,并传递其伟大使命:乳腺癌防治宣传。

追逐美丽的事物,是全天下的女人的天性。所以,对于乳房美丽与健康的追求正是她们自信与美丽的体现。

2012年的前十个月,我们身边发生了太多足够火爆观众眼球的“胸事”:如某某

车展变胸展、干露露车展爱“露”门、米原康正和他的咪咪风……这些

刻意以乳房为工具,借“胸”炒作,吸引大众的眼球的手段并不值得提倡。

乳房是哺育下一代的重要存在,也是女性魅力的体现。在各个时代,女人的酥胸都被视为爱情的王冠、情感的宝座,希伯来神秘哲学还使它成为美的象征。所以,乳房是神圣的,是值得被尊敬的。不论您的年龄、职业,只要您是女人,就值得拥有健康、

完美乳房,就应该尊敬、爱护您的乳房。

2012年是粉红丝带20周年,作为湖南最规范隆胸基地,湖南雅美医疗美容医院一直倡导女性追求乳房的健康和美丽,多年来高品质满足了全国女性对改变乳房的各种追求,把乳房健康提升到了乳房健康美的高度。

正值这个时机,湖南雅美医疗美容医院发起“50万全免费征集丰胸代言人”活动,以此传递正面、健康的能量,提倡消费者选择规范的隆胸机构。同时以更加贴近生活

和女性心理需求的方式,树立整形美容更高层次的形象。



■邓倩

鼎极分类信息

长沙总部 13875995159 0731-84464801 湘潭点:13307326463 星沙点:13607490384
刊登热线 13875995159 业务QQ:602058576 岳阳点:18973045315 宁乡点:87879018

名酒招商

女之恋酒隆重招商

桂林山水甲天下,女之恋酒产桂林。诚邀各市、县独家总经销。聘业务员。15931118388,15773987878

贵州年份·酱香酒

定制坛装酒 征市战战略伙伴
15931118388 湖南长沙雨花区湘府中路15307室
总店地址:深圳龙岗116号www.hansou1913.com

成功天下酒招商

费用厂家全额负责,提供铺货赠车,工资广告或裸价操作。
网址:www.ahgctx.com
电话:0558-5306818、15956758828

招商投资

提示:本栏信息不作法律依据,请慎重审核对方资信产品,切勿盲目经济往来,谨防受骗

西部首选 雄厚资金

成功千万里 融资零距离
融资金支持各类项目融资借款,两百万起贷,可免抵押,个人、企业不限,地域不限,手续简单、审批快、利率低、放款迅速。
028-68000928

中坤投资 信誉借款

轻松快捷为个人、企业解决资金难题;增项、转型、变轨铺路架桥。铺平道路。优质项目合作开发。028-87322999

我出资你炒股炒期货

1万配资 10万咨询 0731-27625861
泸州老窖 招省级代理
传世窖池 15960111777

西南金融中心 今宇资本

企业、个人各类在(扩)建工程、农牧林、房地产、交通、能源、厂矿等项目投资。
(地域不限、利率低、审批快) 为有闲散资金者提供渠道
028-966 9955

联营办家庭佛香厂

专利设备 0.5-1.8万元/套 冷门行业
厂家直销自动制香设备,用锯末或农作物秸秆可生产佛香、檀香、线香、竹签棒香、盘香等。
0731-84715108 www.hnrxl.com
免费培训技术 现金回收佛香
地址:长沙市远大一路948号 香润来

三农信贷

快速办理大中小企业贷款,(5-2千万)养殖、种植优先,无抵押,息低、外地可。15150576679

西藏那曲直销虫草

冬虫夏草
电话:0731-85141228
长沙市八一路 泰天大酒店大堂
●衡阳市 解放东路 华天大酒店 四楼大堂
●郴州市 七里大道 华天大酒店 一楼商场
T:40088-66689 WWW.22222.cn

垫资炒股票、炒股指

按天数计息,低手续费 84257918
银行贷款 13786173237
提供有效证件,无抵押无担保贷款

猎鹰驾校

省AA级驾校,市十佳驾校,市驾培行业“质量信誉”排行第一。学员报名,上门接送。一人一车,计时训练,随到随学。一人一车,计时训练,随到随学。一人一车,计时训练,随到随学。
88885288 开福分校:88615111 湘江世纪城:85360001 长沙晚报:84515757

融国内资源 促国民经济

诚投国内符合国家产业政策项目,提供多项支持、高效快捷,有成功案例,直接投资联盟,诚招商商务代表 15313850088 汪经理
15313850088@163.com 凯帝盛世资本
北京市建国路世贸大厦A座706室
025-83453179 13512515925

民间资金直投

大额资金寻优质项目。专业从事项目投资、实业投资、在建、扩建项目均可,诚聘全国商务代理。
025-83453179 13512515925

搬家 拆旧

聘 搬家行业诚信经营单位
搬 84725488
运 85594898
工 特价搬家 拆装空调

万顺

聘 搬家拆旧 拆装空调
搬 88884567
运 88884567
工 88884567

一定发 永发

A级诚信单位
搬家拆装空调
84478678
84712408
88578368

娱乐设备

娱乐之用 严禁赌博
奇胜牌具 15116320066
专业安装程序麻将机(可探四面色)最新分析仪适合三公、金花、斗牛、字牌等,另售各种高端隐蔽镜头,进口透视眼镜,车站71竹园公寓6栋704。15802672770

飞针望远麻将

双赢 18672568888
娱乐 15675267777
出最新高科技,本公司隆重推出远程麻将,任何麻将机均可安装,傻瓜式操作,无任何破坏,另售扑克、筒子等娱乐设备

澳门牌王

【化学原料】普通扑克麻将,一摸即变,不多不少不重复。玩斗牛,金花,三公,牌九,字牌,庄闲绝杀。万能程序麻将机起手好牌包自摸。隐形T恤变牌衣无需道具手法随意变衣服可定做。高清透视眼镜看透字牌扑克麻将。骰子硬币猜宝等产品
长沙火车站凯旋大厦A座1405房 13467668666 刘老师

专营麻将机

独家感应分析仪,无需对牌感应器点,随意控制,把把绝杀。万能程序麻将机打四面色可上门安装(万能遥控器)起手好牌包自摸。隐形T恤变牌衣无需道具手法随意变衣服可定做。高清透视眼镜看透字牌扑克麻将。骰子硬币猜宝等产品
长沙火车站凯旋大厦A座2005室 13627491393

必胜牌技

13207319944 独家推出
智能IC麻将机淘汰市场所有程序普通麻将机不安程序一人打三家最新扑克牌分析仪,适应全国各种玩法隐形T恤变牌衣,高清透视眼镜,授实战牌技(不会不收费)

牌具超市

万能扑克分析仪,适用斗牛,金花三公等。把把绝杀,上门安装万能程序麻将机,(打四方)授普通扑克,麻将绝技。批隐形透视眼镜,白光扑克、麻将、变牌仪等请来电话咨询。
长沙火车站三九酒店酒店电梯上三楼319室。13875909017

字牌技术

跑胡子 碰胡子 洗牌、认牌、算牌,祖传独创秘笈 无需科技设备 18674883618

同鑫牌具

独家数码追踪扑克分析仪:适合斗牛、三公、金花、字牌、推骰子、牌九,碰牌即报,庄闲通杀。批高清博士伦,免费上门安装遥控麻将机,传授麻将扑克技术,高科技牌具用品 18674811738
长沙火车站凯旋酒店A栋1710室

交友 声讯

郑重提示:本栏信息不作法律依据,交往请慎重,谨防受骗,切勿盲目经济往来

湘女相伴

大学生、白领、模特 18684856664

诚恳征婚 13794452377

男51岁 丧偶经济优成熟稳重体贴爱家孝顺女士为伴有孩视亲生
征婚男49岁 丧偶自营实体诚恳善良重感情顾家坦诚的女士重组家庭可带老人小孩 18924715095

本人征婚 13590478010

男47岁 丧偶经商事业有成寻生在真心过日子子女为伴有孩视亲生

交友择偶 18670740018

女34岁 离事业单位肤白丰满气质高雅有房车宽55内重情男 13367311910
女38岁 离16经商独居丰满靓丽征知心爱人 18073152693

美缘海外征婚

长期代理欧美、澳洲等海外著名婚嫁报干以及大型征婚网站,费用低,成功率高。改变你的一生,幸福就在眼前 18969876416

长岭-株洲成品油管道首站扩容改造工程 环境影响评价第二次公示

中国石化销售有限公司华中分公司拟投资22510万元,对长岭-株洲成品油管道长岭首站进行扩容改造,彻底解决长岭首站罐容与输量不匹配、单罐罐容小以及长炼成品油的库容不足等问题,有力保证长炼成品油销售后路畅通。项目建设内容包括:在现有重油罐区西南开山新建15座储罐,库容190000m³,利旧2台5000m³,并将长一株首站原有11台5000m³汽柴油罐划归长炼,以满足长炼汽柴油周转要求。该工程由湖南有色金属研究院进行环境影响评价,评价认为该项目在采用切实可行的环保措施、生态恢复及风险应急措施前提下,能够保证“三废”达标排放,基本可做到环境效益、经济效益、社会效益的有机统一,从环保角度而言,项目建设可行。目前,该项目环境影响报告书已基本编制完成,即将送环保部门审批。按照环发[2006]28号《环境影响评价公众参与暂行办法》的有关规定,第二次向公众公开其有关环境保护信息,以确保公众对环境保护措施的知情权,了解公众对该建设工程的意见和建议(特别是环保方面)。公众查阅工程主要内容及评价结论等方式见后。公众对该工程建设有任何意见和建议,可联系评价单位,并通过信件或者传真等方式将意见反馈给评价单位。公众查阅简本及表达意见,建议的期限为:自公告之日起15天内。

交友择偶 18670740018

女34岁 离事业单位肤白丰满气质高雅有房车宽55内重情男 13367311910
女38岁 离16经商独居丰满靓丽征知心爱人 18073152693

美缘海外征婚

长期代理欧美、澳洲等海外著名婚嫁报干以及大型征婚网站,费用低,成功率高。改变你的一生,幸福就在眼前 18969876416

本人征婚 13590478010

男47岁 丧偶经商事业有成寻生在真心过日子子女为伴有孩视亲生

交友择偶 18670740018

女34岁 离事业单位肤白丰满气质高雅有房车宽55内重情男 13367311910
女38岁 离16经商独居丰满靓丽征知心爱人 18073152693

美缘海外征婚

长期代理欧美、澳洲等海外著名婚嫁报干以及大型征婚网站,费用低,成功率高。改变你的一生,幸福就在眼前 18969876416

本人征婚 13590478010

男47岁 丧偶经商事业有成寻生在真心过日子子女为伴有孩视亲生

交友择偶 18670740018

女34岁 离事业单位肤白丰满气质高雅有房车宽55内重情男 13367311910
女38岁 离16经商独居丰满靓丽征知心爱人 18073152693

美缘海外征婚

长期代理欧美、澳洲等海外著名婚嫁报干以及大型征婚网站,费用低,成功率高。改变你的一生,幸福就在眼前 18969876416

本人征婚 13590478010

男47岁 丧偶经商事业有成寻生在真心过日子子女为伴有孩视亲生