



今天
11-13℃
中雨

明天
10-12℃
中雨

后天
9-12℃
小到中雨转小雨

长沙服务热线

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

今日全省 湘潭:中雨11~13℃ 株洲:小雨转小到中雨11~14℃ 常德:小到中雨10~14℃ 郴州:中雨13~15℃ 岳阳:小雨转小到中雨10~12℃ 邵阳:小到中雨10~12℃
主要城市天气 永州:中雨12~14℃ 益阳:小到中雨11~13℃ 湘西:小到中雨10~12℃ 衡阳:中雨11~13℃ 张家界:小雨12~14℃ 娄底:中雨10~12℃ 怀化:小到中雨10~12℃

800002939
106580007846

立冬进补,本报为你推荐精品膏方

亚健康人群、老年人、女性和儿童四大人群适宜进补

本报11月7日讯 今天立冬。冬令时节是中医所认为的“冬藏”季节,最适宜调养滋补。

11月6日,湖南中医药大学第一附属医院、第二附属医院、长沙市中医医院同时举行“膏方节”活动,在长沙掀起了一股膏方进补热。据了解,亚健康人群、老人、妇女和儿童是四大适宜膏方进补的人群。为此,本报请省内著名中医专家开出精品膏方。

亚健康人群膏方:

- 扶正膏:**由西洋参、黄芪、金樱子、灵芝等组成。具有平补气血、扶正御邪之功效。适用于体质虚弱易感者。
- 安神助眠膏:**由茯苓、酸枣仁、龙骨、牡蛎等组成。具有养心安神之功效。适用于失眠、抑郁、焦虑、植物神经功能紊乱、神经官能症、强迫症、神经衰弱者。

老年人膏方:

- 冬令滋补膏:**由白参、阿胶、鹿角胶等组成。具有益气养血、平调阴阳之功效。适用于体质虚弱人群。
- 健脾养胃膏:**由党参、白术、茯苓、莲肉等组成。具有健脾养胃、顺气化痰之功效。适用于平素面色萎黄、神疲倦怠、食欲不振、胃胀隐痛、呃逆、食少、饭后胀满、大便稀溏、色淡无臭味、或夹有不消化食物残渣、舌质淡、苔白腻等脾胃虚弱者。

女性膏方:

- 养颜玉肌膏:**由何首乌、当归、熟地、丹皮等组成。具有滋阴补肾、养血祛斑之功效。适用于面色萎黄无华、雀斑、黄褐色斑、暂时色素沉着斑、腰膝酸软、倦怠乏力、月经不调者。

儿童膏方:

- 儿童健脾补肺膏:**由党参、红枣、山药等组成。具有健脾补肺、强壮体质之功效。适用于易于感冒、脾胃虚弱的儿童。



百人立冬下水游湘江

11月7日,长沙市冬泳协会的100多名会员在湘江风光带亲水平台,畅游湘江迎接立冬。有冬泳计划的朋友应在入夏时开始着手,经过秋天的过度,才能在冬天下水游泳。有心脏病、高血压、肝炎、肾炎、中耳炎以及带传染性疾病的人不适合冬泳。

(市民王先生提供线索,奖励30元)

■记者 李琪 实习生 杨柳青青

提醒

服膏期间应忌烟酒,不宜喝咖啡、可乐等含有咖啡因的饮料,忌生冷油腻之品;含有参类的膏方应忌食萝卜、菜菔子、红茶、绿茶;含有何首乌的膏方要忌猪血、羊血及铁剂;膏方不与牛奶同服。服用期间,若遇到感冒发热、咳嗽痰多、胃肠紊乱或其它急性疾病时,暂停服用,待恢复期再服用。女性经期和已怀孕的人,暂时也不建议服用膏方。

互动

膏方节期间,各中医院将推出适宜各种症状的中药膏方。同时,湖南省中医院(湖南中医药大学第二附属医院)将为市民提供30个免费中医体质辨识及专家诊断开方的名额。长沙市中医医院将于11月6日—8日在各院区门诊大厅开展义诊。

■记者 洪雷 通讯员 胡翠娥 廖艳苗 粟青梅

今起全省有冷雨 真正入冬还得等等

本报11月7日讯 今天“立冬”。一股新的冷空气正在南下,并于今日开始给我省带来明显降雨,各地降温也顺理成章。气象专家提醒,立冬过后,气温逐渐下降,天气越发寒冷,市民应注意保暖避寒。

记者从气象部门获悉,8日全省都有明显降雨。由于风小、气温低,本周后期,省会长沙空气中的水汽大量凝结可能形成雨雾。

湖南省气象台表示,农历上的“立冬”并不是气象学上冬季的开始。“立冬”表达节气变化,每年的时间相对固定,都在11月7日或8日。而从气象学上看,连续5天的平均气温都低于10℃才能算入冬,长沙一般在每年的11月末12月初才能达到这个标准。所以,现在长沙离冬天尚有距离。

入冬食谱

立冬了,更要注意养生。专家表示,值此时节,人们要科学合理安排饮食起居,辅以运动和精神调养。市民进补最好以“温补”为主,多吃些含优质蛋白质、能量高的食物,如牛羊肉、鱼、虾等,还要多吃新鲜蔬菜以防维生素缺乏,可以选苹果、梨、萝卜等应季水果蔬菜。

此外,市民起居要早睡晚起,让睡眠的时间长一点。

■记者 刘璋景 实习生 刘佳

上海万视光学

CSACE 长沙眼镜批发城

步行街南门口店 11月9日 盛大开幕

全国眼镜集散地 一副眼镜也批发

镜框区				单位(元)				镜片区				单位(元)			
品名	厂家	规格	批发价	品名	厂家	规格	批发价	品名	厂家	规格	批发价	品名	厂家	规格	批发价
丽波罗	德昌眼镜	78	8	NBA	大东眼镜	370	178	依视路	依视光学	4.5	6	英太莱1.60	依视光学	250	80
卓凡尼	兴泰光学	110	26	大毛门框	中泰光学	580	240	康视宝	依视光学	6.5	10	依视路1.67非球面	依视光学	810	82
高力士	丰源光学	170	88	精工	大东眼镜	720	320	依视路	依视光学	8.2	28	依视路1.67	依视光学	380	170
方氏	全丰眼镜	280	82	玛尼	依视光学	1050	520	依视路	依视光学	1.65	20	依视路1.67 UV400	依视光学	500	288
科比	科比眼镜	260	106	C K	依视光学	2900	1380	依视路	依视光学	2.55	55	依视路1.74	依视光学	2100	650
一枝笔	立王眼镜	305	100	郭影	依视光学	3000	1600								

原单 1 超值钜惠

开业前三天(9日-11日)前88名配镜顾客可免费送价值88元眼镜一副(排队为序凭身份证每人限一副,活动仅限步行街南门口工商银行三楼麦当劳对面店)

原单 2 配片送框

开业三天(9日-11日)1.67系列镜片就送价值105元凯莱路高(KAILAI LUXI)精美镜架一副(二店同庆)

原单 3 满就送

开业三天(9日-11日)配镜金额满100元就送价值88元的超声波眼镜清洗机一台(二店同庆)

详情见店内海报

来长沙眼镜批发城配眼镜

放心 长沙眼镜批发城您的放心之选:所有产品均通过ISO9001质量管理体系认证,所有加工始光人员皆是经过专业培训,持证上岗。

时尚 长沙眼镜批发城您的时尚之选:80%的商品均为国内外三百多家专业眼镜生产2012年最新产品,每15天就有25%的产品更新,使您紧跟与欧美日韩流行时尚同步。

省钱 长沙眼镜批发城您的省钱之选:长沙眼镜批发城以坚持不懈的低价亲民路线去深入人心,争得口碑,降低成本,让利消费者,省钱数量要用汗水与数字说话。

隐形眼镜及护理产品全部厂家直销

上海万视光学眼镜有限公司是于1999年创办的中外合资眼镜企业。目前本公司已在全国拥有26家直营店,数十家分支机构。并且已于2001年10月通过了ISO9001-2000国际质量管理体系认证,从根本上规范了公司质量管理体系,保证了产品及服务的优质标准化。

长沙眼镜批发城是由上海万视光学联合国际眼镜标准化中心及国内外百家知名眼镜生产厂家,共同打造批发兼零售的综合眼镜集散中心。目前已经在星城拥有2家直营店,各店均采用柜台式批发模式、展会式场景布置等先进经营模式,同时拥有杰出的专业管理团队、资深的医学验光技师、专业的眼镜装配人员,并配备了最先进的视光学检测设备,最完善的营销团队,以前卫的经营模式、超强的物流平台及强有力的售后服务系统,竭诚为星城市民提供最优价廉的服务。

配镜认准“长沙眼镜”批发城

步行街南门口黄兴调像店

地址:黄兴南路458号 电话:0731-89920128

步行街南门口工商银行三楼麦当劳对面

地址:黄兴南路146号 电话:0731-82238554