



	<b>今天</b> 阴 5~9℃		<b>明天</b> 小雨 7~13℃		<b>后天</b> 小雨 9~10℃
--	------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------

长沙生活服务热线

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:阴6~8℃ 株洲:阴5~9℃ 常德:阴转阵雨4~7℃ 郴州:小雨6~9℃ 岳阳:阴5~9℃ 邵阳:阴5~8℃ 永州:阴5~10℃  
 主要城市天气 益阳:阴5~8℃ 湘西:阴转小雨5~8℃ 衡阳:小雨6~9℃ 张家界:阴4~7℃ 娄底:阴转小雨5~8℃ 怀化:阴转小雨5~8℃

800002939  
106580007846

# 火锅客吐血! 别太贪辣, 一周莫过三

## 专家: 胃肠病患者慎吃, 多加清淡果蔬

本报12月11日讯 日前有媒体报道,武汉26岁的周先生因为吃火锅,引发急性胃粘膜病变,导致吐血累计超过1500毫升。惊讶之下,记者走访长沙几家医院,虽然暂时还没有出现类似病例,但寒冬已至,爱吃辣的湖南人也已经进入了“火锅季”,同时也进入了急性胃病“高发季”。专家提醒,火锅虽能暖身,也要考虑身体承受能力,尤其是有胃病史的市民,吃火锅时请悠着点,麻辣指数别太高。

### 胃肠道疾病患者增多

“湖南人爱吃辣,而吃火锅讲究的也是辣、烫,当湖南人碰上火锅,想要清淡收场是不可能的,过度辛辣的饮食定然对胃肠道造成较大的负担。”省中医院内科副主任医师朱兵顺介绍,虽然像周先生一样当场吐血的情况暂时还没有出现过,但往年到了这个时候,因吃火锅导致急性胃肠道疾病的患者确实会增多。

### 胃肠道疾病患者慎吃

朱兵顺说:“见得最多的还是本身有胃肠道疾病的病人,本来就患有胃病、胃溃疡,或者糜烂性胃炎,可还是管不住自己的嘴,一顿火锅下来,可能就诱发腹痛,严重的可能还会导致胃穿孔甚至吐血。”另外,由于火锅温度过高,刺激性重,还很容易对口腔黏膜造成伤害,导致口腔溃疡。 ■记者 洪雷

### 专家教你怎么吃火锅

**【控制辣度】**火锅并不是不能吃,首先是要看自身的身体情况,量力而行;其次,就算喜欢吃火锅,也不用吃太辣,控制一下麻辣指数,辣味差不多就行了。

**【备白开水】**吃的时候在桌边放一杯白开水,适时地喝一点,冲淡一下,降低高辣浓汤对胃粘膜的刺激。

**【备些果蔬】**吃火锅时不要单点一个火锅,最好能点几个清淡的蔬菜,备上一些西红柿之类的水果,适当中和。

**【不超过3次】**吃火锅,一个星期不要超过3次。

**【吃完要吃这些】**吃过火锅后,不妨吃点莲子羹、红枣等,能起到健脾胃的作用。



### 本周六省展览馆有四千岗位待聘

#### 招聘

本报12月11日讯 2012年湖南省冬季大型人才交流会将于12月15日(周六)在湖南省展览馆举行。参与本次招聘

会的100多家企业将推出4000多个待聘岗位,主要针对应届大中专毕业生、城市下岗失业人员和外地来长务工人员。

■记者 刘璋景 实习生 刘佳

#### 工种

- 【劳务型】**营业员、服务员、清洁工等,对年龄要求不是很高,适合部分下岗失业人员。
- 【白领型】**总裁助理、业务经理、文秘、财务等。
- 【技术型】**工程技术人员、设计师、操作工等。

#### 乘车线路

- 112、150、303路公交车至湖南省展览馆下车即到。
- 9、109、115、116、348、402、405路公交车至松桂园下车东行100米即到。
- 111、803、808、907、旅3路至长沙市一中下车东行50米即到。
- 113、131、136、146、168、302路公交车至烈士公园南门下车西行50米即到。

#### 连线

### 雅礼、长郡招聘198名教师

本报12月11日讯 长郡、雅礼教育集团日前发布2013年招聘教师公告,共招聘教师198名,其中长郡面向毕业生招聘52名,雅礼面向社会招聘146名。 ■记者 贺卫玲

#### 招聘方式

- 【网络】**雅礼:2013年1月18日截止;长郡:2012年12月20日17:30截止。
- 【高校】**雅礼:2012年12月中下旬至2013年初在湖南师大、北京师大、华东师大、华中师大、东北师大举行专场招聘会;长郡:11月底至12月上旬在华东师大、湖南师大、华中师大、北京师大举行专场招聘会。
- 【现场】**雅礼教育集团所属各校区办公室,周一至周五上午8:30—11:30,下午2:30—5:00。

全民3G 尽享高速网络



# 主流 iPhone5 尽在 185

## 12月14日零点全国同步首发 即日起抢先预订

湖南联通各大营业厅蓄势待发,惊喜大礼等您来拿! 详询各地市联通营业厅或10010



扣下我, 抢先预订 iPhone5-185靓号



## 沃3G 高至 21Mbps 畅流网速

• 绝配 185 靓号 • 预存话费 0 元购机 • 国际漫游通达 247 个国家和地区



全新设计 出色、细腻、灵动 iPhone



A6芯片 强大无比的 A6 芯片, 带来 1.4 倍功耗



四英寸 Retina 显示屏 苹果视网膜显示屏



6 倍更快无线网连接速度 网络速度提升 6 倍

湖南联通沃3G覆盖网络已覆盖100%乡镇! 千个玩家俱乐部, 万家3G沃店, 为您提供全方位通信服务!

China unicom 中国联通 沃3G 就上 10010