户外不是你想玩就能玩 我们帮你打造户外范儿

户外知识小讲堂开课 报名即送魔术头巾一条

曾经，18名上海大学生在黄山迷路。曾经，有一名女驴友坠下20米山崖，因为背包的缓冲幸免于难。曾经，有一名湖南船友不幸溺水……户外运动有风险，不是你想玩就能随便玩的。流传在驴友间的这些故事，能给我们怎样的启发？

从现在开始，三湘好玩俱乐部将陆续组织户外小讲堂活动，与大家分享户外运动的各种经验、技巧和常识。

要想系统了解户外装备，着实要费一番工夫。

想玩户外，就得先用装备武装自己。有资深驴友说过：“你觉得这些户外装备对你没用，是因为你根本没有到那种危险的环境下，你体会不到它们的好处。”我们的户外小讲堂就从户外装备开始，今后还将为大家带来户外知识、生存技巧、摄影技巧等一系列讲座，致力于帮你打造户外范儿。

你穿背心、短裤、解放鞋去田里踏青没有问题，但你遇到下雨、碎石路、灌木丛呢？玩户外，有些装备是不能少的。要置办这些装备，你得先了解他们。户外小讲堂第一课将于3月14日19:30在五湖四海户外店开课，资深驴友四海是大家首堂课的老师，欢迎你的加入。

怎样才算有了户外入门装备？四海老师告诉大家，玩户外，首先要有一套露营装备，包括帐篷、睡袋、防潮垫，当然，你还得有个背包把它们装起来，背上它们，你就算是有了行走江湖的基础设备了。但别以为，装备就那么好买？你知道哪种背包更省力吗？你知道在什么情况下用什么睡袋吗？你能顺利的把帐篷支起来吗？你能利索的将这些体积不小的露营装备装进背包里吗？我们第一堂课的内容就是为大家介绍这些装备，以及一些购买装备的技巧。

如果你想进入户外江湖，就先走进我们的课堂吧。参加本次活动的人每人将获赠价值38元的魔术头巾一条。现场我们还有抢答环节，中奖者可获得价值68元的户外水壶一个。

■记者 刘涛

小贴士

活动时间：3月14日19:30
活动地点：五湖四海户外俱乐部
注意事项：①本活动限招20人；②除部分商品，本活动参与者购买装备六五折封顶。
参与方式：①登录http://haowan.voc.com.cn，点击相关主题帖查看详情；②加好玩俱乐部QQ群183015011或微信号HwFunClub报名。

小贴士

活动时间：3月23日8：00在河西枫林路共和世家JAVA自行车俱乐部集合，下午返回。
报名方式：①请登录http://haowan.voc.com.cn，或加好玩俱乐部QQ群146154346咨询；②添加好玩俱乐部微信号HwFunClub。

等待大龄好男人 赵倩能如愿吗

3月23日骑行交友活动报名过半

再过两周，三湘好玩俱乐部在梅溪湖桃花岭公园的骑行交友活动即将成行。3月7日是报名的第一天，截至当天下午，30个名额已经超过半数被“征用”。剩男剩女们，快行动起来吧。对了，报名时记得发一张自己的靓照。

“请问报名参加活动的男车友有30岁左右的不？”已经报名的女车友赵倩打来电话询问：“再不抓紧点都快30了，家里人天天催，有好的大龄男人一定要让我先挑。”据了解，赵倩在省中医院工作，之前一直忙于学习而很少把心思放在情感上。她说道：“现在就想找一个跟我一样，喜欢骑行等健康生活方式的大龄好男人，而且最好不要像我这么忙，可以有更多时间照顾家里。”

与赵倩一起骑过几次自行车的车友“热带鱼”说道：“赵倩乐观开朗，长得也不错，真的是一个相当优秀的女孩，但是一直觉得配不上她。”“我现在跟朋友一起做服装销售，在事业没有一定成就之前我都不敢妄谈爱情，可能因为我是天秤座吧，过于纠结。”不过，“热带鱼”还是报名参加了此次骑行交友活动。

■记者 潘梁平

经济信息

世界品牌500强，长虹电视诚聘

职位：导购员（若干）
职位要求：

1、40岁以下，中等教育（高中、职高、中专）以上学历；有同行业经验者优先；形象气质佳。

2、具有较强的沟通能力，富有激情，并且具有良好的顾客服务意识，有家电以及快速消费品销售经验者优先。

工作地点：湖南长沙各家电卖场

薪酬福利：底薪+提成，试用期合格后按国家规定购买社会保险。

应聘者请携带个人简历、身份证、户口本、学历证、离职证明到以下地点面试

地点：长沙市芙蓉区远大一路348号东方银座301南
联系电话：0731－82066317
电子简历投递：1595871430@qq.com
联系人：杨乐

每餐坚持一点点，健康生活万里行。“科学用盐，促进健康”行动（之十九）

低钠食盐降血压，良好习惯保健康

大家都知道，食盐的主要成分是氯化钠，氯化钠摄入过多会诱发高血压，导致冠心病、脑梗塞、肾功能障碍、视网膜病变等多种疾病。普通加碘盐中氯化钠的纯度高达95%以上，容易造成血流加快、血压升高。而低钠盐以氯化钠、碘酸钾为原料，再添加一定量的氯化钾和硫酸镁，可以改善体内钠、钾、镁的平衡状态，大大降低高血压、心脑血管等疾病的风险。氯化钾口感上与氯化钠接近，不会影响咸度和口感。因此低钠盐可以改善现代人群高钠低钾的不良饮食习惯，特别适合中老年人和高血压、心脏病患者以及孕妇长期食用，还特别适合家人日常保健食用。“雪天”牌低钠盐系列产品经精心研制已正式上市，包括普通低钠盐、绿色低钠盐、海藻碘低钠盐等丰富选择，可以满足我们家庭科学用盐、合理控盐的健康生活需求。

其中，“雪天”牌海藻碘低钠盐，添加的是天然生物碘——海藻碘。海藻碘是从海洋藻类中提取的纯天然食品，有别于碘酸钾等无机碘剂。其中80%为无机碘，10%－20%为有机碘形式。无机态的碘吸收比较容易，但是多余的碘离子，机体不能储存，会直接排出体外。而被人体吸收的有机碘，不仅可以在体内被分解，还可以结合成脂肪或蛋白质的形式储存多余的碘，供需要时使用，络氨酸态的碘可以直接被吸收。因此，海藻碘具有优良的热稳定性、吸收性和安全性，是全家人的健康食品。（注：含钾低钠盐不适合肾脏病人食用。更多安全食盐信息，请登录湖南省盐务管理局/湖南省轻工盐业集团网站）

湖南爱乐协会湖南大剧院分会2013年公益讲座第三讲《国学名山明心》主讲人：张学忠
时间：2013年3月17日（周日）上午9:30，地点：湖南大剧院四楼小剧场。
订票时间：3月11日—3月15日（工作日期间），订票电话：84171658
大型互动式励志人偶童话剧 中国木偶剧团经典之作《木偶奇遇记》，演出时间：2013年3月16日 10:00、15:00，演出场馆：湖南大剧院大剧场，演出票价：50、80、120、160
订票热线：0731-84171608/639/668

电影资讯
钦娘子 坚固柔情 14:30 19:30 20:00（大厅） 21:20
一九四二 14:30 20:10
101次求婚 15:00 19:50 21:40
暴走吧 女人 14:50 19:20 21:10
飓风营救2 15:10 20:50
笑功震武林 14:00 15:35 20:00 21:35
西游降魔篇 19:10 21:15
霍比特人意外之旅 14:10 14:30 20:20
资讯电话：0731-84171608/639/668