

湖南14州市天气

长沙 多云转中雨 14-21℃
湘潭 多云转小到中雨 14-20℃
株洲 多云转小到中雨 16-22℃
张家界 阵雨转多云 12-19℃
吉首 小到中雨转小雨 12-17℃
常德 多云转雷阵雨 13-20℃
岳阳 多云转阴 15-21℃
益阳 多云转阵雨 14-21℃
怀化 小雨 13-17℃
邵阳 阵雨转雷阵雨 12-18℃
娄底 多云转小到中雨 13-20℃
永州 小雨转中雨 13-20℃
衡阳 小到中雨 12-16℃
郴州 阴转中雨 16-20℃

今日开奖

七星彩第 13035 期
本期投注总额:20183700 元

中奖号码	2 7 1 3 0 3 7
一等奖	0
二等奖	13
三等奖	296
四等奖	3681
五等奖	41497
六等奖	517405
下期奖金	9352353.2 元

22选5
第 13081 期 本期投注额:1852306 元

中奖号码	01 02 03 06 17
一等奖	20
二等奖	2429
三等奖	44289

排列3、排列5
第 13081 期 本期投注额:18992124 元

中奖号码	8 4 2
直选	5652
组选3	0
组选6	11679

中奖号码	8 4 2 4 8
一等奖	41

(湖南省体育彩票管理中心 2013年3月29日)

坐校车不要睡觉,别坐副驾驶

交警:三招保孩子回家路上安全

见习记者 张明阳
通讯员 文飞

本报3月29日讯“骑摩托车的小朋友走机动车道,注意红绿灯,要让行人。”今天上午,长沙市芙蓉区燕山第二小学的孩子们在校园里体验了一回模拟交通现场。省教育厅、省公安厅交管局在这里举行了“开心上学,安全回家”未成年人交通安全主题教育宣讲第一课。

“小朋友不能坐副驾驶座。”文明交通“天天宣讲员”匡慨告诉孩子们,因为前排车座的安全气囊是针对成人的身高设计的,但是弹出时很可能击中孩子的头部或咽喉,导致窒息死亡。

交警还提醒家长,要记得叮嘱孩子以下几点,让自己的孩子安全回家。

第一,路上遇到倒车、拖挂车、煤气罐车、化学用品运输的车都要注意避让。因为这些车辆容易在司机看不见的情况下撞上小朋友。第二,乘坐车辆,尤其是校车时,孩子们不要睡觉。万一老师或家长不小心,把孩子遗忘在车里就危险啦。第三,如果遇到交通事故,不要冲到马路中间救人,也不要不要在事故现场围观,应该在报警之后迅速离开事故现场。



3月29日,长沙市芙蓉区燕山第二小学,“开心上学,安全回家”未成年人交通安全主题教育宣讲第一课生动上演。 记者 李丹 摄

健康提醒

简便舌根运动解感冒喉咙痛

本报3月28日讯 最近天气多变,上呼吸道感染导致急性咽喉炎的患者特别多,长沙市各大医院的耳鼻喉科门诊接诊了不少食不下咽、喝水都痛的患者。

长沙市第三医院耳鼻喉科主任罗欣荣和护师戴婧建议,咽喉炎患者应起居有常、饮食规律,坚持锻炼,预防感冒,多喝水。另外,她还介绍了一种简单而方便的舌根运动法,即:闭口,舌尖抵牙齿,正传18次,反转18次,然后将口中

唾液分三次咽下,早晚坚持各做一次,能有效缓解咽部的不适。

此外,用盐水熏蒸喉咙也是缓解病情的好方法。可用一个大的碗或盆,多放一些煮沸的盐水,张大嘴对着蒸汽吸气呼气,每次大约10~15分钟,每天2~3次。另外,平时忌烟酒、椒、芥、蒜及一切辛辣饮食,否则,咽部粘膜经常处于充血状态,更会加重咽部的不适症状。

记者 徐焰
通讯员 胡冰峰 代师

旅游

去看43米高盘古坐像去

本报3月29日讯 今日,第三届常德桃花源旅游节开幕,全国首家休闲城市发展研究基地正式落户常德。当天,桃花源景区投资40亿元的桃花源古镇奠基仪式最吸引眼球。上午,位于常德太阳山、历时三年砌垒的盘古坐像举行揭幕仪式。盘古坐像依山而建,高43米,被世界吉尼斯总部授予“最多原生石砌垒的石像”。 记者 聂诗荷

出行

人行道挎包斜背最防抢

本报3月29日讯 2月底以来,长沙星沙、马王堆等地多次发生单身女性被抢。今天上午,长沙县公安局通报该起飞车抢夺案,两名嫌疑人被刑事拘留。

民警审讯得知,嫌疑人多在凌晨时段,以单身女性为目标,从后面抢夺挎包,被抢者根本来不及反应。办案民警建议,单身女性在公共场合多走人行道内侧,不要太靠近机动车道,挎包最好斜着背,不要单肩背包,单手拎包尽可能拎在远离机动车道的一侧。

记者 龚化 实习生 杜洋
通讯员 文坚

慕思特约

第三届“明星公民”颁奖典礼践行大公益之路

为迎接3月21日第十三届国际睡眠日的来临,全球健康睡眠资源整合者慕思携手《南都娱乐周刊》,于本月20日在北京世纪剧院举办“关注睡眠,珍爱生命—慕思特约第三届明星公民颁奖典礼”。

据了解,近年来,随着经济的快速发展,公众的睡眠问题日益突出,慕思借此“明星公民”活动之机,携手五大主流媒体发布“睡商调查报告”,呼吁公众“睡出正能量”。

据悉,公众睡眠问题已严重影响到社会经济活动的正常开展。为重新唤起公众对健康睡眠的重视,同时迎接“世界睡眠日”的到来,慕思于去年携手《南都娱乐周刊》启

动了“明星公民”系列活动,旨在为娱乐圈乃至所有公共领域竖起一种充满爱心、温情、善意的美好价值观。

据了解,慕思自成立以来,就一直践行公益活动,以实际行动向公众展示着对社会的责任。用慕思总裁姚吉庆的话来说,慕思正在努力实现“大公益”。

笔者了解到,本届“明星公民”活动更加注重明星所投注的公益事业。在此次颁奖典礼上,陈坤、李冰冰、杨幂等明星均因其公益事业突出而斩获“2012年度明星公民”大奖。

慕思同时还发布了“睡商调查

报告”,在全体公民中开展睡商调查,目的在于让公众重新审视睡眠健康状况。

姚吉庆认为,健康睡眠意识的缺少,是时下公众面临的重大问题,如果公众的睡眠意识能够改善,大家拥有足够的、正确的睡眠,就可以避免很多的交通事故、工业事故,这正是慕思多年来坚持推动世界睡眠日进入公众视野的原因所在。

据悉,在睡眠健康问题日益突出的社会大背景下,慕思将以此次“明星公民”系列活动为契机,与明星们一起助推中国公益,以实际行动推动更多企业及社会大众参与到中国公益事业中来。 李红

OPPO Ulike2 自拍领先升级

2013年,当OPPO Ulike2春节前夕首度亮相智能手机市场,即引发业内人士对于“自拍时代”真正到来的议论。这款手机不仅是全球首部配备500万前置摄像头的智能手机,同时,为更好的展现自拍的乐趣,Ulike2还搭配了丰富的自拍功能,充分满足了自拍爱好者的自拍需求。

在软硬件同步升级的同时,OPPO Ulike2的外观更是俘获了众多女性的芳心。这款被誉为“自拍神器”的智能手机,从外观、主题设计到内置应用,时刻流露出女性的婉约、纯洁之美。

京东电脑单日销量破2万台

持续领跑3C市场

据最新数据显示,京东3月份高峰期单日电脑销量已突破21000台大关,驰骋国内电脑市场。其中笔记本电脑单日销量达到12000台、台式机4500台、平板电脑4600台。

业内人士认为,自“春雷行动”开始以来,京东将火热促销与优质服务相结合,正在各个品类不断刷新行业新纪录。京东全品类战略一直强调横向品类齐全、纵向单品够强。在多

年的用心经营下,京东当前3C品类不但销量一枝独秀,也已培养起了全国消费者的广泛认知和购物习惯,市场地位难以撼动。据易观国际《2012年第4季度中国B2C市场季度监测》数据显示,2012年中国B2C市场3C品类交易规模达1508.7亿元,其中京东不但以38.1%的市场份额领跑,更相比2011年市场份额增长5个百分点,领先优势正在不断扩大。

蛮横的搅局者

15元一平米背后的秘密

目前,壁纸仍然是很多消费者愿意考虑的家装产品,就算目前市场上壁纸产品有着这样那样的问题,甚至存在所谓行业“潜规则”,仍然有大量的企业不愿意离开这个市场,放弃这块蛋糕。就在众人“井然有序”地按照所谓的“市场规则”经营着自家的壁纸产品之时,总有些人以与传统大相径庭的方式和价格“搅乱”游戏,他们到底是在分食看似正在缩水的壁纸市场,还是另有所图?

笔者在走访家装市场时发现,目前市场上,壁纸的售价从几十元/平米到几百元/平米不等,按照品牌和“质量”分为若干个档次。对此,有业内人士向记者透露,其实这些壁纸产

咖啡助力最佳精神表现

咖啡已经成为世界上仅次于水的健康饮品,在人们的生活中扮演了越来越重要的角色,然而咖啡中一种最为人所熟知的物质——咖啡因,却饱受争议。

众多研究表明,咖啡可以提升注意力和记忆力,提高反应速度,缓解疲劳,还可以有效改善情绪。这些益处可以带来更好的学业表现和更高的工作效率,而这些神奇的功效多数要归功于咖啡因。

通常,人的注意力和行为能力在饭后都会下降。这个时候如果来一杯咖啡,就可以很好的避免由于注意力不集中给工作和学习带来的不良影响。欧洲食品安全局(EFSA)在评估了大量有关咖啡因对精神表现影响的研究后,发现咖啡因的摄入和灵敏度的提高及注意力的集中之间存在因果关系,一杯咖啡所含的咖啡因(75毫克左右)

含量有助于提高注意力和灵敏度。

值得一提的是,咖啡因还可以帮助提高视觉注意力,通常200毫克的低剂量(相当于2杯咖啡的咖啡因含量)就能达到改善视觉注意力的最佳效果。这对于司机朋友是一个大大的福音,开车前冲上两杯咖啡可以尽快帮助恢复行车状态。

每天我们的大脑要处理众多复杂的信息,而冲几杯咖啡就可以帮助我们有效保持以及提升记忆力水平。美国一项最新研究发现,咖啡因能够有助提高记忆力,并且可以缩短反应时间,使思维敏捷。

研究表明,咖啡因可以使大脑中导致记忆力丧失的一种名为“贝塔淀粉样蛋白”(一种蛋白质,在大脑中积累到一定程度就会导致大脑功能衰退)的物质水平显著下降,从而帮助我们保持和提高记忆力,并可以预防和扭转阿尔茨海默氏症的

恶化趋势。

《咖啡无辜的101个理由》一书中提到,咖啡因能起到有效缓解疲劳的作用,并且在锻炼中尤为明显,因此对于爱好运动的人来说,咖啡无疑是一种优选的辅助饮料。究其原因,一方面,咖啡因可以缓解肌肉中糖元的分解,使身体有更多的燃料以维持继续运动。

喝咖啡除了可以对行为产生积极的影响外,对于改善情绪也有很大的帮助。研究表明,两杯咖啡所含的咖啡因就能增强幸福感和自信,同时大幅度提高欣快感,持续给人带来好心情,或许这也是全世界每天有10多亿人起来第一件事情就是喝咖啡的原因之一。

每天喝几杯咖啡,会让我们的学习和工作变得更加出色,生活也会更加充满自信和愉悦,所以从现在开始习惯每天喝咖啡吧!