

湖南14市州今日天气

长沙 34~25℃ 晴转多云
株洲 34~25℃ 多云
湘潭 34~25℃ 多云
衡阳 33~25℃ 多云转晴
常德 33~25℃ 多云
岳阳 32~27℃ 多云
益阳 32~27℃ 多云
娄底 34~23℃ 多云转晴
邵阳 33~23℃ 多云
郴州 32~24℃ 阵雨转多云
永州 31~23℃ 阵雨转多云
怀化 33~23℃ 多云
湘西 33~22℃ 晴转多云
张家界 36~24℃ 多云

长沙6月13日菜价

品种	均价	较前日变动
大白菜	1.95	2.63%
鲜猪肉	12.40	0.00%
鲜牛肉	37.20	0.00%
鲜羊肉	35.00	0.00%
鸡肉	12.06	0.00%
鸡蛋	5.00	0.00%
草鱼	7.10	0.00%
鲢鱼	4.50	0.00%
芹菜	2.70	0.00%
黄瓜	2.30	0.00%
萝卜	1.60	0.00%
西红柿	3.60	0.00%
豆角	4.00	0.00%
胡萝卜	2.70	0.00%
青椒	3.20	0.00%
茄子	3.70	-3.68%

■记者 张颐佳 整理
(计量 元/500克)
长沙市物价局价格监测中心供稿

停水

万家丽路南今日停水

本报6月13日讯 为配合市政管网配套设施建设,长沙供水公司将于6月14日9:00至18:00进行时代阳光大道改管并网工作,届时时代阳光大道(万家丽路—花卉路)南边地区将停水,临近地区水压、水量将减小,请用户做好储水准备。

■记者 张颐佳 实习生 龙小连

招考

考高中也要面试英语

本报6月13日讯 中考在即,长沙外国语学校今日公布了今年的最新招生政策,凡有意录入该校高中就读的初中毕业生,除中考英语单科成绩已获得A等者可免试外,其他等第学生均需参加该校自主组织的“英语综合能力测试(CCET)”。

今日开奖

22选5
第13157期 本期投注额:1279642元

中奖号码	05	09	11	13	20
一等奖	18				23140
二等奖	1516				50
三等奖	26940				5

排列3,排列5
第13157期 本期投注额:17977092元

中奖号码	5	8	8	
一等奖	5	8	8	1000
直选	5097			320
组选3	8001			160
组选6	0			

中奖号码	5	8	8	9	9
一等奖	55				10000

(湖南省体育彩票管理中心2013年6月13日)

睡前吃瓜会胖,饭后尝瓜别急

医学教授教你“吃西瓜守则”:四类人少吃,饭后两小时再吃最佳

盛夏来临,又到了吃西瓜的黄金季节。怎么吃西瓜却是个问题,有人说西瓜该在餐前吃,酒店又在餐后送上果盘,本报记者特邀湖南中医药大学第一附属医院治未病中心教授李定文讲解“吃西瓜守则”。

三大误区你中招没

●饭前饭后吃西瓜

由于西瓜中大量的水分会冲淡胃中的消化液,在饭前及饭后吃都会影响食物的消化吸收。饭前吃大量西瓜又会占据胃的容积,使就餐中摄入的多种营养素大打折扣,特别是对孩子、孕妇和乳母的健康影响更大,对于想通过节食减肥的人则在饭前吃点西瓜不失是一种减少食物摄入的好方法;但饭后吃有些讲究,饭后最好过2小时后再吃才适宜。

●把西瓜当夜宵吃

西瓜富含糖分,如果晚上睡前吃过多,会使胰岛素上升,促进脂肪合成。长期吃西瓜当夜宵就会使体内糖分积存脂肪加厚,不用多长时间你就会发胖的,所以吃西瓜当夜宵是要不得的。

●只吃“冰镇西瓜”

冰西瓜是很多人的“挚爱”,李定文教授表示,西瓜也被称为“寒瓜”,吃太多容易伤胃,甚至发生拉肚子的情况,冰镇之后的西瓜更容易致体质较弱的人拉肚子。此外,放入冰箱可能导致西瓜沾染冰箱内细菌。

四类人群不宜多吃

西瓜有益健康,但也不是所有人都适合吃,有四类人不适合多吃西瓜。

1.糖尿病人。西瓜中含有5%~12%的糖分,糖尿病人应当尽量少吃。

2.脾胃虚寒的人。西瓜作为寒性食物脾胃虚寒的人食用过多容易拉肚子。

3.肾功能不全的人。西瓜中含有大量的水分,食用过多容易给肾脏加重负担,肾功能不全者建议适量摄取。

4.处于感冒初期的人。食用过多的西瓜会加重感冒病情。

■记者 李琪
实习生 石亮昶 廖为

水果商教你4招选瓜

记者走访长沙市各大超市与水果市场发现,西瓜销售的小高潮已经来临。在长沙市毛家桥市场做了6年水果生意的刘跃翔,传授了几招挑选西瓜的经验。

1.听声音:一般西瓜用手指敲后,选声音清脆的;但黑美人这类皮厚的瓜,要选听起来声音蒙一点的。

2.看皮色:成熟西瓜皮色一般比较光滑,如果瓜皮上还有刚毛,说明瓜的成熟度不够。

3.看花纹:花皮瓜成熟后,花纹一般能散开,如果还是紧的要慎选。

4.看瓜蔓:瓜农为了瓜的美观,一般会留瓜蔓销售。西瓜的卷须如果发焦,那就可以;如果没有,就不够熟。

召集

父亲节,与爸爸同游岳麓山 给爸爸拍照可中奖

6月16日是父亲节,本报小记者俱乐部将举办“和爸爸爬山拍照”活动。16日上午,小记者将和父亲齐聚爱晚亭,同登岳麓山,拍下温馨瞬间。小记者拍摄的照片请于20日之前发sxxjz@163.com,获得优胜者将奖励娃娃哈哈饮料一箱。报名电话:18684883959。

■记者 王卉珍 孙燕飞

生活表情



“我也想要飞”

6月12日,长沙湘江风光带。一位小朋友正在仰望湛蓝天空中的风筝。实习记者 唐俊 摄 记者 罗智文

疾控

5月我省手足口病死亡6人

家长注意防护,尽量少带低龄儿乘空调公交车

本报6月13日讯 今日,湖南省卫生厅发布5月份传染病疫情和突发公共卫生事件总体信息,其中5月份全省报告手足口病17146例,死亡6例。全省上月共报告法定甲、乙类传染病17种19954例,死亡93例,居前3位的病种为:艾滋病64例、肺结核13例、狂犬病7例。

专家提醒,5岁以下的低龄幼童是易感染人群,家长要给孩子提前做好防护工作。在手足口病高发季节,家长应做到经常开窗通风,

保持居室整洁卫生;饭前便后一定要让孩子洗手;孩子的餐具、玩具等用品要及时消毒;尽量少带孩子去拥挤的公共场所,减少被感染的机会;如果手足口病患儿出现高烧、精神萎靡等现象,需提高警惕,及时到条件较好的医院就诊。家长尽量不要带低龄儿童乘坐地铁、空调公交车等人多空气不流通的密闭式公共交通工具。也不要带孩子去医院探望手足口病患儿,以免发生交叉感染。

■记者 洪雷

公告

尊敬的用户:

为了给您提供更优质的服务,我公司定于6月15日凌晨0:00-7:00对系统进行升级,届时将影响我省所有通信业务(移网、固网及宽带业务)在所有渠道的业务办理与查询,包括网上营业厅、手机营业厅、10010/10011呼叫中心等。由此给您带来的不便,敬请谅解!感谢您对我们的关注和支持!

特此公告。

中国联合网络通信有限公司湖南省分公司

2013年6月14日