

购人保直销车险多快好省更方便  
4001234567  
PICC 中国人民保险

湖南14市州明日天气

长沙	18~25℃	中雨转阵雨
株洲	16~24℃	阵雨
湘潭	16~25℃	阵雨
岳阳	14~20℃	小雨转阵雨
衡阳	17~26℃	阵雨转小雨
益阳	15~20℃	中雨转阵雨
常德	15~18℃	中雨转小雨
娄底	17~21℃	小到中雨
怀化	14~23℃	阵雨转小雨
邵阳	17~23℃	阵雨
郴州	19~29℃	阵雨
永州	17~28℃	阵雨
吉首	14~22℃	中雨转阵雨
张家界	14~20℃	小雨转阴

电影

《里约大冒险2》上映

除了正在热映的《美国队长2》，影迷们期待许久的好莱坞3D动画巨制《里约大冒险2》于4月11日在内地与北美同步上映。影片虽然是延续第一集的故事，但故事走“寓教于乐”路线，适合家长们带着孩子一起观看。

■三湘华声全媒体记者 吴名慧

招募

招50名法律志愿者

本报4月10日讯 为了给市民提供优质、便捷的法律服务，中南大学法学院、长沙市芙蓉区人民法院法律志愿者工作室面向社会招募50名法律志愿者。报名时间从4月8日开始，招满即止，报名地点为长沙市芙蓉区人民法院B119办公室。具体报名事宜可咨询0731-84784821。

■三湘华声全媒体记者 潘显璇  
通讯员 李革文

活动

小记者周日来换书

本报4月10日讯 本周日上午，三湘华声全媒体小记者俱乐部将组织小记者走进长沙市图书馆，小记者可将家中闲置书籍捐赠到该馆少儿部，参加“以书易书”活动。

报名方式：加微信号xjzjlb(小记者俱乐部的首写字母)或加入小记者活动QQ群：110392660，即可拨打电话18684883959报名参加。

■三湘华声全媒体记者 王卉珍

体彩开奖

排列3、排列5  
第14092期 本期投注额:16693246元

中奖号码	5 0 8	
奖项	中奖注数(注)	单注奖金(元)
直选	6066	1000
组选3	0	320
组选6	9974	160
中奖号码	5 0 8 3 8	
奖项	中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	136	100000

(湖南省体育彩票管理中心 2014年4月10日)

# 书院路施工,交警教你绕行

## 周边4路段管制,134、701、4路公交改道

本报4月10日讯 针对长沙书院路铁路桥段拥堵事故多发现状,为期10个月的改造施工今日正式启动,周边4路段实行交通管制,交警发布4种绕行方案。

### 周边路段管制10个月

今日至2015年2月10日24时止,书院路铁路桥段禁止机动车南往北行驶;丽江路铁路桥至湘江大道路段禁止机动车西往东行驶;书院路竹塘西路路口禁止机动车东往北右转弯行驶;书院路铁路桥东南角无名巷禁止机动车上书院路行驶。

### 3公交线路有变动

施工围挡期间,原通过书院南路南北通行的134路、701路、4路公交车进行了科学合理的调整。其中701路、4路公交车行驶路线改为:书院路-南二环-芙蓉路-木莲冲路-书院路;134路公交车线路改为:书院路-南二环-芙蓉路-友谊路-书院路。

施工负责人王睿平表示,实施围挡施工期间,针对可能出现拥堵的情况,交警部门将时刻关注书院路、芙蓉路、湘江路、木莲冲路、丽江路的交通情况,对相关路段的信号灯配时进行科学合理的调整。

■三湘华声全媒体记者 黄娟



■制图/杨诚

### 菜篮子

## 生菜能提高儿童免疫力

### 时令菜各有功效,凉拌营养价值更高

夏之将至,经过几个月的栽培,本地蔬菜陆续上市。湖南省中医第一附属医院未病防治中心李定文教授认为,冬季蔬菜大都属温,夏季蔬菜一般为凉性,当季蔬菜顺时而生,营养均衡,五味俱全。专家还提醒,当季菜能凉拌的尽量凉拌,营养价值更高;忌过夜菜,过夜后其产生的亚硝酸进入人体后能致癌。

■三湘华声全媒体记者 张颐佳 实习生 戴科



**冬苣荬菜**  
功效:缓解咳嗽  
对肺热咳嗽、咽喉干燥疼痛有一定的帮助。



**生菜**  
功效:增强儿童免疫力  
维生素C的重要来源,可以增强宝宝的免疫力。

### 8种时令菜大推荐



**油麦**  
功效:降血糖  
油麦含有人体必需的8种氨基酸,是糖尿病人的极好食品。



**空心菜**  
功效:治疗湿疹  
含丰富的维生素与微量元素,对湿疹有一定食疗作用。



**菠菜**  
功效:解酒  
维生素A、维生素C含量是所有蔬菜类之冠,对解酒毒具有食疗神效。



**莴笋叶**  
功效:适合心血管病患者  
莴笋中钾的含量是钠的27倍,对高血压、心脏病和水肿均有一定的食疗作用。



**上海青**  
功效:改善便秘、抑制溃疡  
维生素B2尤为丰富,有抑制溃疡的作用。富含纤维,可以有效改善便秘。



**韭菜**  
功效:健胃、提神  
韭菜可食部分90%,营养价值很高,有健胃、提神、温暖的作用。

### 考试

## 长沙体育中考 14日-25日举行

本报4月10日讯 2014年长沙市体育中考检测马上就要开始了,全市检测时间为4月14日-25日,为期10天。考试地点:长郡双语实验学校、长沙市实验中学。缓考时间:6月19日。参加测试的学生必须提前半小时到达考试地点。

■三湘华声全媒体记者 贺卫玲

### 商场

## 化妆品空瓶换抵用券

友谊商店:即日起至4月20日,商场推出“环保空瓶换购”活动,消费者持参与活动品牌的化妆品空瓶可前往商场B座1楼总服务台兑换100元现金抵用券1张,单柜消费满1000元可使用1张,满2000元可使用2张。

■三湘华声全媒体记者 朱蓉

团购购车 就在湖南车展  
今天距湖南车展开幕还有18天  
团购服务热线:0731-82220002 团购电子邮箱:2060852359@qq.com  
时间:2014年4月29日至5月31日 地点:湖南国际会展中心