



吃橘子不要撕“橘络”

许多人吃橘子，喜欢把白色的筋络扯得一千二净，其实，这种吃法不科学。橘瓣外白色的网状筋络被称为“橘络”，中医认为，橘络具有通络化痰、顺气活血的功效，不仅是慢性支气管炎、冠心病等慢性病患者的食疗佳品，而且对久咳引起的胸肋疼痛不舒，也有辅助治疗作用。 ■据健康时报

孕妇尽量别吃蜂王浆

时下深秋来临，天然蜂蜜成为不少人滋补养生的选择。但专家提醒，孕妇应避免蜂王浆、枣花蜜和益母草蜜，可能影响婴儿发育，推荐食用槐花蜜、百花蜜和荆条蜜。 ■据新华社



本报便民服务热线 96258
长沙市供水公司 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 84303488
长沙城管投诉热线 88665110
国安网络 82772222



孤独症、智障儿童可申请免费救助

本报10月29日讯 今天，由省残疾人康复研究中心承办的全省首届孤独症、智障康复教师技能大赛举行。省残联康复部副部长吴斌表示，我省3—6周岁自闭症儿童，3—7周岁智障儿童可申请免费康复救助，符合条件的有康复需求的城乡贫困智障儿童、孤独症儿童可向当地残联申请。

据透露，目前我省孤独症儿童约0.52万，智力残疾儿童约1.19万。近年来，省残疾人康复中心等部门共为1330名孤独症儿童、1500名智障儿童免费提供了康复训练；这些残疾儿童的生活自理和社会适应能力有了显著提高。目前，全省从事孤独症、智障康复教学的教师仅约为400人，与孤独症、智障儿童形成1:42的比例，而理想的比例则是1:5，专业康复教师人数存在3000人的巨大空缺。

■记者 李琪 实习生 邹莹



孩子赖床怎么办不妨讲故事叫醒

为了让孩子起床，很多父母采用“起床闹铃”或枯燥的催促方式，虽然孩子也能起床，但非常费劲。教育专家表示，学会给孩子讲起床故事也是不错的选择，感兴趣的家长可以试试看。

专家介绍，早晨起来，家长拉开窗帘，拿出准备好的故事书，坐在孩子床边开始讲故事。可以用柔和的声音开始，然后越来越放开声音，语速要比讲睡前故事快，音调也比讲睡前故事时高。如果掌握不好语气和语速，也可以大声地读出来。

■据新华社

人工增雨助力，加大降雨驱霾

湘中以北局地大暴雨，我省启动暴雨Ⅳ级应急响应

本报10月29日讯 今天，长沙终于迎来了雨水天气，雾霾天得以缓解。但与此同时，一轮强降雨也在三湘大地铺展开来，湖南省气象局上午8时启动暴雨Ⅳ级应急响应，提醒我省北部及西部强降雨区域防范地质灾害。

空气重回“小清新”

这场雨也有人工增雨的成分在其中。气象部门表示，截止到目前，我省中部

地区已经超过半个月没有降雨，虽然一场小雨没有击退雾霾，却让空气质量得到了改善。

根据长沙市环保监测中心站的数据显示，今天下午4点，全市9个站点已经有4个摆脱了“重度污染”，1个站点为“轻度污染”。

省气象台表示，随着降雨的持续和偏北风的吹拂，从30日开始，盘踞在长株潭地区的持续雾霾天气将开始逐渐消散，多地空气将重回“小清新”。

入秋以来最强降雨

本轮降雨的强度和范围都是今年入秋来最大的一次。今天上午，湖南省气象局启动了暴雨Ⅳ级应急响应。气象部门称，30日至31日我省中北部将有一次大到暴雨过程，其中局地大暴雨，省内其它地区小到中雨。

雾霾也受到了雨水的抑制，降水到来后，气温将有7℃-9℃左右的下降，加之空气湿度增大，湿冷感觉会比较突出。 ■记者 刘璋景



机票

1元钱飞大阪 双十一有特价

1元钱能买到出境机票，你信不信？记者从春秋航空公司获悉，该公司将于11月9日10:00-11月11日22:00在其官方网站推出“遇上双十一，1元起飞”机票秒杀活动，春秋航空相关负责人透露，这两天每天10点、12点、14点、16点、18点、20点都会有1元机票快闪，一元即可抢购济州、澳门、香港、台湾、大阪机票，出行日期为11月11日-2015年2月7日。



招聘

省农村信用社公开招聘1268人

本报10月29日讯 今日，湖南省农村信用社发布公告，公开招聘省联社机关及县级农村信用合作联社、农村商业银行、农村合作银行(以下简称“行社”)员工。其中，省联社机关招聘6人，行社计划招聘员工1262名。考生可登录湖南领导人才网(http://www.hnleader.gov.cn)，通过报名系统打印报名登记表。网上报名起始时间为2014年10月31日，截止时间与各行社资格初审截止时间相同。

■记者 曾力力 实习生 胡珈玮 何鹏

湖南招考162名医学类公务员

本报10月29日讯 湖南省委组织部透露，为解决公安机关、监狱单位医学专业人才短缺问题，决定组织实施湖南省2014年考试录用担任主任科员以下及其他相当职务层次非领导职务医学类公务员(人民警察)工作。共计划招考医学类公务员(人民警察)162名，其中省属监狱单位74名，市县公安局88名。

报名时间为10月31日8:00至11月4日16:00，在此期间，报考人员可直接登录湖南人事考试网报名，也可通过湖南省人力资源和社会保障厅网

或湖南省公务员局网的相关链接登录报名服务平台。

招考服务咨询电话：湖南省公务员局考试录用与职位管理处：0731-82217349；湖南省人事考试院：0731-85063791；湖南省公安厅政治部：0731-84590221；湖南省司法厅政治部人事警务处：0731-84586377；湖南省监狱管理局政治部：0731-84592760。

■记者 曾力力 实习生 胡珈玮 何鹏

南航官网国际机票超低

记者从南方航空获悉，11月7日-11月18日，登录南航官网抢购国际机票，可享超低价优惠。长沙飞往澳洲的悉尼、墨尔本、布里斯班、珀斯、奥克兰，经济舱往返机票1790元起；飞往美洲的洛杉矶、温哥华、纽约、旧金山，经济舱往返机票990元起；飞往欧洲的伦敦、莫斯科、阿姆斯特丹、法兰克福(直飞)、迪拜、伊斯坦布尔，经济舱往返机票790元起。旅行日期为2015年1月至5月，以上价格均不含税，需从广州或乌鲁木齐中转。 ■记者 潘海涛 通讯员 杨林君 赵莎芬



收费合理不坑人，服务态度还蛮好

家电维修 还是96258靠谱

96258 便民服务项目

管道疏通、洁具维修、除虫灭害、搬家搬厂、环境检测、电脑维修、开锁修锁、家电维修、机票代购、清洗保洁、房屋修缮、房屋装修、家电清洗、清洗保洁、保姆钟点工、开荒保洁、模特礼仪



★96258家电维修服务，始终坚守承诺：第一时间联系客户并尽快到达现场；无零配件或技术、设备等原因不能修复的，不收任何费用；维修后，非客户人为造成的同样故障，包括所更换的零配件，免费保修3个月……遇上家电故障，市民不妨拨打96258预约。

“还是96258家电维修服务态度好，且收费实惠不宰人，真的很靠谱。”鲁先生特意打进96258感谢便民家电维修师傅。

原来是年初鲁先生买某品牌电视，商家送机顶盒，可是机顶盒用了不到几个月就坏了。“拿去找商家维修，商家态度十分不好，看都没有看，开口就要价150元。”鲁先生觉得服务态度差，决定找其他地方试试，朋友说96258家电维修不错，于是就拨打电话预约维修。谢师傅经过一番仔细检查，发现只是机顶盒主板电容器件损坏，导致电路出现故障。随后，谢师傅找来新的电容器件进行更换，插上天线，电视机马上显示出彩色画面。

“人工加上材料，总共只收50元。”鲁先生称，96258家电维修不仅技术好，整个服务过程态度好，收费明码标价不坑人。

修好电脑好追剧



管，老板说，电脑再次返修，还得另外交钱。

刘阿姨很生气，她想起初次找维修店修电脑时，老板没有出示任何收费标准，也没有任何的书面维修承诺，如今，电脑又出故障了，她只得吃哑巴亏。

隔壁楼的黄大姐听说后，推荐她拨96258热线请个电脑专家：“花点小钱就能包年，专家随时上门，我炒股、看连续剧全靠96258。”刘阿姨一听挺靠谱，也打算试一下。

96258便民服务中心拥有专业的电脑维修团队，快速上门，专业解决各类软硬件问题，96258还能提供打印机、复印机等办公设备的维修。