



周末听“都教授”讲演大提琴

3月15日上午9:30, 湖南爱乐协会及大剧院分会公益音乐讲座将在湖南大剧院4楼A厅举办, 主题是“都教授”梦绕大提琴, 主讲人都华教授将用大提琴演奏中国民族风作品。 ■记者 吴岱霞



“潇湘神韵”书画展开幕

3月12日, “潇湘神韵·刘应雄山水画展、段传新书法展”在文萃报美术馆开幕, 两位艺术家70余件绘画、书法、瓷器等作品参展, 抒发了对家乡湖南的热爱之情, 展览将于4月10日结束。 ■记者 陈薇



本报便民服务热线 96258
长沙市供水公司 96533
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



登录华声参与湘涛竞猜 奖品天女散花, 你能抓住几个

亲爱的湘涛球迷, 想死你们啦! 3月14日, 湖南湘涛将在主场迎战青岛海牛队, 我们的湘涛竞猜又要和大家见面了。今年的奖品将天女散花般飘来, 就看你能抓住几个。首轮竞猜为湘涛VS海牛, 球迷可登录华声在线玩在长沙频道 (http://haowan.voc.com.cn) 参与竞猜。

【竞猜一】 比分竞猜送饮料

通过华声在线竞猜比分, 单场抽取2名猜中者, 分别送出红牛维生素功能饮料1箱; 从第三轮开始, 每场抽取1名连续三场猜中胜负的球迷, 送红牛1件+真空水壶1个; 从第五轮开始, 每五场抽取1名连续五场猜中胜负的球迷, 送红牛1件+迷你音响1对。

【竞猜二】 微博竞猜送水壶

湘涛每次主场比赛前, 三湘好玩俱乐部新浪微博将公布这场比赛微博秒杀问题, 球迷以微博评论的方式参与竞猜。赛后, 我们将选取答案最接近的球迷, 送出红牛运动水壶1个。

【竞猜三】 趣味秒杀送球衣

主场比赛, 湘涛俱乐部将在中场休息时间随机抽取一张门票副票, 门票被抽中的球迷可得到湘涛球衣1件。客场比赛前, 三湘好玩俱乐部新浪微博公布秒杀问题, 赛后选取答案最接近的球迷, 送出湘涛球衣1件。 ■记者 刘涛

雾封高速, 长沙交警教你如何绕行

本报3月12日讯 这两天大雾围城, 长沙、湘潭等地出现了能见度不足200米的浓雾, 预计明晨湘中一带仍有雾。为防止因恶劣天气等突发情况下高速公路封闭而造成与高速公路联络的道路及区域发生交通拥堵, 长沙交警出台应急方案, 提醒驾驶员一旦高速公路封闭车辆如何绕行。

■记者 黄娟 于振宇

若长沙大道雨花收费站封闭 东二环高桥立交桥北往东车辆分流至劳动路、曲塘路通行; 东二环高桥立交桥南往东车辆分流至朝晖路通行; 长沙大道西往东车辆分流至王堆路、万家丽路、沙湾路通行。 机场高速花侯路口车辆建议分流至机场高速以北的花侯路通行。

若星沙收费站封闭 长沙县滨湖路明月路口将禁止车辆驶入星沙收费站, 分流车辆从滨湖路调头绕道滨湖路、星沙大道通行, 或绕道明月路至G107国道通行。

若三一大道长沙收费站封闭 西往东车辆可绕行锦绣路、汽配城路通行; 一旦三一大道由西往东车辆排队至广电跨线桥时, 建议由西往东车辆绕道万家丽路、福元路通行; 三一大道万家丽路西南匝道口车辆最好由万家丽路绕道通行。

若绕城高速李家塘收费站封闭 车辆可在万家丽路黄谷路口分流至时代阳光大道、环保路通行; 黄谷路绕城高速入口, 车辆分流至兴安路。

若长潭西学仕收费站出入口封闭 长潭西学仕收费站入口东50米下象嘴路匝道口, 云栖路车辆绕行象嘴路、象嘴路上云栖路调头处, 交警将引导部分车辆上云栖路。

长沙再添交行 两普惠型网点

3月12日, 交通银行长沙古曲路支行正式开门迎客。这是继上月德雅支行开业后, 交行2015年在长沙市内增设的第二家普惠型网点。

据介绍, 交行普惠型网点整体结构大致可划分为接待区、业务办理区、金融服务区和休闲区等, 其中业务办理区又可分为现金柜台、理财室与iTM室(远程智能服务), 各区域均有明确分工。

记者从工作人员处了解到, 为更大程度提高业务办理效率, 接待区大堂经理台特选取圆弧造型, 以便同时指导多名客户填写申请表等业务凭证。在业务办理区, 客户可享受更为私密、专业且高效的规范服务。值得一提的是, 该行在充分考虑中高端客户理财私密性的需求后, 为客户专设有封闭理财室及半开放式理财区。而金融服务区除配备有传统的自助存取款机、自助办卡机等传统设备外, 还增设了网银体验机和多功能模块, 在展现交行服务方面独特优势的同时, 也切实提升了客户体验感受。

■通讯员 蒋浩 记者 蔡平

失眠不吃药 一抹睡好觉

人的一生当中三分之一的时间都在床上度过, 睡眠质量的好坏直接关系到人体的健康, 睡眠作为生命所必须的过程, 是健康不可缺少的重要组成部分。科学研究表明, 不吃药人可以活20天, 不喝人可以活7天, 不睡觉人只能活5天。可见, 睡觉比吃饭、喝水更重要, 睡眠有障碍的人往往面色灰黄, 智力和记忆力下降, 精神萎靡, 抵抗力差, 衰老加快等。

外治的纯天然药用植物的液体药剂。填补世界空白。使用方便简单。由于透过光导合的植物精华渗透力极佳, 很容易通过表皮吸收并在5-10分钟内作用于神经系统, 产生浓浓睡意。有效解决了人们对口服睡眠药的恐惧, 自然进入甜睡中。

不觅仙方觅睡方 健康长寿睡出来

你知道最好的养生方法吗? 不是保健品, 而是睡眠。著名健康教育专家洪昭光教授告诉《生命时报》记者, 人们通常认为睡眠是一种休息, 其实它的好处远不止积蓄能量这么简单。良好的睡眠, 可以对身体的各项机能起到修复作用, 如果睡眠不规律, 甚至可能让你患上上百种病。

七草睡莲液具有养血安神, 静心除烦之功效, 对心烦不寐、怔忡惊悸、多梦易醒、久卧不眠、神经衰弱效果较好, 能改善睡眠障碍, 缩短入睡时间, 促进再睡眠, 从而提高睡眠质量, 让您睡醒后精神饱满心情佳, 真正开创了绿色健康睡眠的时代! 用过的患者反映: 当天感觉就有效果, 使用几天后睡眠时间明显延长、入睡快、睡得香, 白天精神好。使用1-2个周期, 完全摆脱所有口服西药和激素药, 晚上自然发困入睡, 睡眠接近正常, 不再多梦易醒, 睡眠时间保证在6-8小时。使用3-5个周期, 恢复自然睡眠, 不再使用任何助眠产品, 想睡就睡, 告别失眠!

不靠安眠药 放心睡好觉

为什么失眠老治不好? 各种安眠药都吃了, 饮食生活规律也注意了, 不



仅经济上蒙受损失, 精神上更承受打击, 许多久治不愈的失眠患者在绝望中苦苦挣扎。

据悉, 新方“七草睡莲”对付失眠安全有效, 以调节生物钟及身体机能为本, 不口服不伤脾胃肝肾的独特绿色疗法在全国引起轰动: 一、“七草睡莲”新方, 只需睡前在特定穴位一抹即可很快入睡, 睡的香、不易惊醒, 做到好产品放心使用。二、“七草睡莲”好就在使用当天迅速起效, 睡意浓浓, 即可自然入睡, 使用一周, 上床就入睡, 一睡就是7-8小时, 中间不易醒, 不再有惊厥和似睡非睡的感觉, 醒后没有身体困乏感和头晕头痛症状, 神清气爽, 精力充沛。坚持使用连一些因为失眠引起的神经衰弱、抑郁烦躁的患者都获得缓解。三、“七草睡莲”是纯中药制剂, 外用穴位投抹不会有任何不良反应, 并且在康复失眠的同时, 还能调理精、气、神、脏、腑, 增强免疫力, 身体调养好了, 失眠自然一去不复返。开始阶段一天一抹即可入睡, 随着生物钟循序调理纠正, 逐渐转为两三天抹一次, 直到七八天抹一次, 一到两个月失眠即可调整过来, 逐渐告别所有安眠类药物!

入睡快 睡的香 精力充沛气色好

稀奇! 五瓶“七草睡莲”, 失眠好了, 抑郁、高血压、心脏病也都好多了。

家住长沙市的李婆婆去年冬天过的是身上冷, 心更寒。原来李婆婆浑身是病: 心慌、偏头痛、腰腿疼, 走十步路就喘不上气, 有老风湿、心脏病, 特别是患有严重失眠, 去大医院看过都没有办法。

不可思议的是, 仅仅是使用了“七草睡莲”, 李婆婆如今气色好, 思维清晰, 说话中气十足!

李婆婆现在高兴的说: “当时医生建议我用‘七草睡莲’, 我还心里直犯嘀咕, 有风湿不治, 有腰疼不治, 高血压、心脏病的药都不开, 却偏治失眠, 能行吗? 结果还真是一身毛病都治好了。”

吃安眠药三年 不如用“七草睡莲”三天

李婆婆告诉笔者, 过去儿子从医院买回来的各种安眠药吃了三年都不顶事, 使用“七草睡莲”三天每晚都睡得

很踏实, 失眠的毛病好多了, 偏头痛也好多了。这是怎么回事? 接下来事情让全家人震惊! 大概十多天以后, 患者发现头晕目眩、心慌胸闷、眼花手麻的症状竟然消失了! 又接着使用了3周期的“七草睡莲”, 原来那些困扰的腰腿疼、心慌心悸、胸闷气短、失眠健忘、反应迟钝症状都祛除了。李婆婆说“没想到, 这睡眠一好, 啥毛病都没了”。为什么“七草睡莲”能有这么好的功效, 很多患者弄不明白, 其实道理很简单。人体本身存在着一个调控系统, 具有自我调整、控制、修复、防御能力, 而这些功能的发挥, 都需要充足的睡眠作保障。比如: 睡足5小时身体血液循环功能恢复正常, 血管即可恢复弹性、心肺功能加强。



七草睡莲液使用人群

失眠健忘、焦虑紧张、入睡困难、多梦易醒、夜半早醒、心烦意乱、激动易怒、乏力疲倦、记忆力下降、因长期失眠引起的抑郁症。

七草睡莲液从根本上调节睡眠, 提高生命质量。剂型独特、功效显著, 详情请拨打失眠专线咨询订购。

400-6789-891

(全国包邮, 货到付款) 卫妆准字29xk-3352号



当心安眠药 “药了”您的健康

过去一年, 我们在各大媒体上看到安眠药问题, 恶性事件频发: 武汉一位63岁老人失眠, 服用安眠药一觉不起。广州一位女士, 常年吃安眠药, 产生眩晕恶心想吐, 长期精神恍惚。上海一位金融专家, 因为安眠药服用成瘾, 导致身体机能全面下降: 长期服用, 毒害肝肾、神经, 造成老年痴呆、中风!

2013年国内某电视著名栏目重点介绍了我国失眠治疗方法及重大成果。七草睡莲一经问世, 便被列为康复失眠推广产品, 更神奇的是使用七草睡莲10-15天, 多年失眠多梦的患者即可享受婴儿般的睡眠, 几十年的失眠症也好多了。

七草睡莲液属于中草药生物技术领域, 采用纯天然药用植物, 经外用透皮穴位给药, 达到治疗失眠的目的, 安全有效, 无依赖性, 是一种新型的内病