110岁的马刺三老共战730场破纪录
信GDP，不离婚

北京时间4月8日，NBA卫冕冠军马刺在客场以113:88大胜由威少领衔的雷霆。更值得马刺骄傲的是，这是邓肯、帕克和吉诺比利一起合作的第730场比赛，他们因此超越了昔日凯尔特人的伯德、麦克海尔和帕里什，成为NBA历史上合作场次最多的三人组。

三个人年龄加起来已经达到110岁的GDP组合无疑是当今NBA赛场上的一段神话。在这支球队里，主帅波波维奇和GDP精诚合作，成为最为稳定和让对手头疼的球队。波波维奇作为司机掌控着球队的方向，队魂邓肯在内线起到定海神针的作用，帕克这名匹克签约球员则在控球后卫的位置上担当球队的“发动机”，而吉诺比利则是不是秘密的秘密武器，因为你不知道他能做出什么匪夷所思的动作。神话之所以是神话，就在于每次外界认为加起来超过100岁的他们要完蛋了的时候，他们屡屡让对手完蛋。GDP合作十余年里，一共为马刺带来了4座NBA总冠军奖杯，马刺三老在，真是让很多人没了未来。

在北京时间4月4日主场击败掘金队后，马刺队取得了本赛季的第50胜，这是他们连续16个赛季打出50胜的赛季，这也是NBA的纪录。而根据美国劳工局的数据统计显示：在美国，大约一半的婚姻只能维持8年时间。让我们膜拜GDP吧，信GDP，不离婚。 ■记者 刘涛

举重湘军又加一把力

本报4月8日讯 今日上午，记者从省举重协会第六届代表大会上得知，2015年，中联重科在捐赠100万元冠名湖南省举重队的同时，还将出资100万元冠名支持2014—2015年度在长沙举行的全国举重赛事。据悉，这些赞助资金的投入，将进一步保证我省举重队的基础建设与运动员的后勤保障。目前，湖南省举重队正积极备战里约奥运会的预选赛。 ■记者 潘梁平

“怀孕腹肌”被膜拜
孕妇想健身？看这里

近日，网络上热传一名孕妇露出性感马甲线的自拍照，被网友们膜拜称“怀孕腹肌”。这名拥有腹肌的孕妇Sarah Stage今年31岁，是美国的一名超模，图片中是她怀孕8个多月时的模样，但因为保持健康的运动习惯，她的肚子只是“微凸”。孕妇也能拥有明显腹肌吗？在接受三湘都市报记者采访时，健身教练对“怀孕腹肌”的出现以及孕中及产后恢复、塑身的误区、注意事项等给出了专业的观点。

【分析】未必是怀孕腹肌

国家职业资格高级健身教练、IFBB健身健美高级私人教练、AASFP亚洲体适能普拉提教练邓万德曾参加过职业健身教练产后恢复课程培训，对于“怀孕腹肌”，他认为，“孕妇运动的安全期是在中期。孕期前3个月运动容易导致流产，‘怀孕腹肌’的出现可能是孕妇在孕前本来就拥有形状较为明显的腹肌，并且运动多集中在怀孕中期，即第4–8月。医生也不会建议怀孕8个月的孕妇继续做健身，否则容易导致早产。”

邓万德表示，“怀孕三个月后，适当进行腰腹部和骨盆底部肌肉的训练，易于顺产。爬梯和散步是比较普遍的家庭户外运动方式，孕妇体操、孕妇瑜伽也可以尝试。”

【建议】产后恢复分时期

怀孕时可以练腹肌，那么产后恢复呢？邓万德介绍，顺产的产妇可以在产后第一天就开始做恢复运动，而剖腹产则需要先做积极的休息，在2–4周后才能进行。产后恢复运动期主要集中在产后第1个月到第3个月，分为3个时期。“第1个时期为第1–4周，下床首先需要关节活动，其次要进行肌肉募集，有足够的肌肉力量。第2个时期为第4–8周，进行等长收缩练习，适当加入动力性训练，提高肌肉耐力，并逐渐延伸到第3个时期，即第8–12周。3个月之后，就和普通人的体能训练无异，剖腹产则需要往后再延1个月。”

提醒

产后塑身要有度

孕妇容易出现骨盆前倾，从而使腰椎承受到很大压力，产后有腰痛及臀部疼痛。因此，在产后要多做腰体关节的松动和臀大肌的放松，尽量使腰体关节的压力相反。邓万德说，“卧床越久越好，补充营养越多越好，尽量不要运动，这三个是产后恢复常见的误区。因此在产后伤口恢复后，要尽早下床运动。”

此外，他建议产后可以选择练习普拉提来进行恢复和塑身。“普拉提床属于损伤康复辅助器械，普拉提能帮助减少手臂后侧、腰、腹、臀部上的赘肉。产后塑身每周减重为自身体重的1%，超过2%容易导致皮肤松弛。”

■记者 叶竹 实习生 郭丽文

给个面子吧！
《蒋公的面子》17日来长沙

6日，记者得知，被称为“口碑神剧”的校园话剧《蒋公的面子》将于本月17日晚8点第三次登陆湖南大剧院，该剧去年和前年曾来长演出，当时场场均票房火爆。

《蒋公的面子》的故事原型取材于流传于南京大学的一则轶事：1943年，重庆。蒋介石亲任国立中央大学校长，邀请中文系三位知名教授吃年夜饭。这使三位教授很纠结：给不给蒋公这个面子呢？1967年，南京。三位教授为此事遭受审查，他们对是否受到蒋介石邀请和是否赴过蒋介石的宴席各有不同的回忆。

在赢得票房的同时，该剧也获得了业界好口碑。迄今为止，《蒋公的面子》已经演出百余场，场场满座，好成绩让剧组相当“有面子”。有观众看过表示“精彩”、“值得深思”，果然有“神剧”的典范。

■记者 黄煌 实习生 郭丽文

报纸发行全省 网上发布全国 一个电话 立刻上门 华声在线同步发布
鼎极分类信息
广告洽谈热线：13875895159 84464801 广告洽谈 QQ：2953974391
50元/行起 每行按13个6号字计
郑重提示：本栏信息不作法律依据，请慎重核对对方身份、资信，切勿盲目经济往来

招商 促销
长沙火车站黄金广告位招商，欲购从速招商热线 13548958148

30亩工业用地转让
价格面议。湘潭县梅林桥，107国道易俗河旁。13203205998

理财咨询
正大恒兴投资
大额资金全国直投，企业及个人借款（房开、工程、矿业、能源、牧林、餐饮等优质项目）。200万起贷，区域不限，手续简便，利率低，代缴工程保证金。详询：028—66000068

弘旺投资
大额资金寻优质项目：矿山、房地产、电站、种（养殖）、制造加工、交通、学校、在建工程等，轻松解决资金困难。成都市永丰路恒丰银行8楼电话：028—68000866

雄厚资金 全国直投
大额资金支持企业及各类项目借款，200万起贷，利率低放款快速，轻松解决资金困难！028–86759888（华汇中融投资）成都市顺城大街269号富力中心14层

专业代办信用卡 下卡快，前期无任何费用。13007485260
快速代办信用卡 额度大，下卡快，前期无任何费用 18711002630
专业代办信用卡 无前期费用，手续简便，下卡快。13007428701

世纪创投投资
本公司资金实力雄厚，可为各类大小项目提供资金帮助（一千万起），轻松解决您的资金困难，手续简单快捷，代缴保证金。百余人的专业团队，为阁下的项目保驾护航。
400–9055–888

川朋投资
资金雄厚，审批快捷，方式灵活，区域不限，企业、个人资金周转，优质项目在（扩）建工程（房产、水电、能源、养殖、农林业、矿山、学校、酒店、餐饮、旅游、交通）等。
详询：028—68999988

时代锦华投资
雄厚资金，支持个人、企业各类项目（矿产、地产、电站、农林、林权、养殖、在建、扩建、新建工程等）（区域不限）
400–027–0288、028–68899888

低息炒股 88866449
信用贷款 无需抵押，额度大，三天可放款。15608473936
代办大额信用卡 下卡快，前期无任何费用。15210841133
办信用卡及贷款 下卡快息低，无抵押免担保，前期零费用 13237311424
大信用卡办理 无前期费用，下卡快专业办理 13974947366
贷款办信用卡 无抵押无担保，息低下卡快，前期无费用。13077349657

安徽盈聚投资
企业周转、项目投资（房地产、电站、农牧林、制造加工、矿山、交通、在扩建工程等）轻松解决资金困难。诚聘驻地商务代理
袁经理：18297903069
邮箱：2089340843@qq.com

金融世家豪丰投资 咨询
各类大小项目借款，三百万起贷，地域不限，个人、企业均可手续简单、利率低，放款快。
咨询电话：028—68807888

深发投资 大额资金寻优质项目
★企业、个人均可，区域不限。
★优质项目，煤矿、水电站、矿产、农业、林业、养殖、房产、在建工程、IT项目、酒店、制造、贸易服务等。
028–67893333

你炒股、我垫资
按天数计息，有用才算 84257918
我出资你炒股炒期货
1万配资10万。13397513388

便民服务·搬家
贵州德良方药业提醒您
预防痔疮 身体健康
咨询电话 400–800–3678

付律师 13975826245 免费咨询 合同债务婚姻劳资法律顾问
长期 高价现金回收，出售奢侈品，包包，15074956863

财运来 搬家行业 诚信单位 85594898 诚聘搬运工、司机
永发 特价搬家 拆装空调 84712408 85653588
一定发 A级诚信单位 搬家移空调 招司机搬运工 84478678

●众里寻他：本女27美丽善良嫁老总幸福短暂觅健康诚实男圆梦有缘改变你我一生 15861096239
●本人女46岁丧胰白气质高雅经商生活稳定岁月沧桑情感无依寻忠厚有责任心男 17097431101

娱乐设备
娱乐之用 严禁赌博
牌技绝学
普通牌技术玩遍所有扑克麻将高科技分析仪三公、斗牛、金花、跑胡子包赢。隐形扑克麻将，安装麻将程序，骰子。长沙马王堆银港C区1单元15A。13975107136
扑克麻将王
最新报牌仪玩 跑胡子 三打哈 斗牛 三公金花包赢。隐形眼镜看字牌扑克麻将，上门安装程序
长沙火车站凯旋A栋20楼13755058383

公告 声明

◆汪大军遗失保险代理资格证002012443000003778 7，声明作废
◆王四媛遗失户口簿，身份证号码43062419521217902X 声明作废。
◆杨孙玲遗失会计证，身份证号430681198312058226，声明作废。

注销公告
岳阳市显红工业锅炉销售安装有限公司经股东会决议注销，请各债权人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人：黄显红 电话 13707301973

◆戴德芳遗失坐落于湖南省临湘市车坪村谈家组临房产，证号：00052613，声明作废。
◆雷义遗失货运从业资格证，号430104002001400003 7，声明作废
◆颜美平（身份证号430521198208112868）于2015年4月1日遗失身份证及驾驶证，声明作废。

公示作废
湖南教育电视台湘A13566；通畅客运湘AY1298；市路管局湘AA2503；龙骧集团湘AY0240各登记证书。张文湘ABH740车牌1副。高速公路建设总公司湘A52078行驶证、车牌1副。坪塘线材公司湘A4DZ01行驶证。

长沙仲裁委员会公告
熊兵：
本会受理的[2014]长仲字第810号申请人中国银行股份有限公司长沙市赤岗支行与你之间的借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达仲裁申请书副本、举证通知书、仲裁员名册、仲裁规则等有关材料，请你在本公告刊登之日起60日内来本会领取，逾期即视为送达。你选定仲裁员的期限、答辩期、举证期分别为公告期满后7日、15日、30日内。如你未在法定期限内选定仲裁员，本会主任将依法指定戴立宏为本案首席仲裁员，孟庆国、向中发担任本案仲裁员，三人组成仲裁庭，并定于2015年7月15日上午9时在本会开庭仲裁。本会地址：湖南省长沙市芙蓉中路二段80号顺天国际财富中心20层。
联系电话：0731–84413261。

长沙仲裁委员会公告
陈洁：
我会受理的申请人长沙银行股份有限公司汇融支行与你、阳纯冬、长沙汇丰置业有限公司之间的借款合同纠纷案，现已仲裁终结。现依法向你公告送达[2014]长仲裁字第679号裁决书，请你自公告之日起60日内来本会领取上述裁决书，逾期则视为送达。本会地址：长沙市芙蓉中路二段80号顺天国际财富中心20层。
电话：0731–84898620。

◆彭莲珍遗失身份证，身份证号码430111194712301825 声明作废。
◆彭伦瑞遗失身份证，身份证号码430111197405152210 声明作废。
◆李志军遗失货车从业资格证，证号430100002001020414 7，声明作废。

HAYIJA 韩艺家 非手术——
一根根“植入式”增发

非手术，一根根“植入式”增发，少多少，增多少。可做小平头，前发际，往后背头。女发增密，增发遮白发，物理方法变黑。凭此广告6.8折

咨询热线：0731-89831328 89831428
地址：长沙市芙蓉区五一大道223号湘域中央1号楼911室
www.hayija.com/cs/

遗失声明
湖南百事通国际旅行社有限公司华晨世纪营业部遗失长沙市工商行政管理局雨花分局2014年3月26日核发注册号为430111000180166的营业执照副本，声明作废。

遗失声明
南阳防爆集团股份有限公司销售合同专用章，编号：4113020000106，在湖南岳阳遗失，该合同章作废，不再使用，特此声明！
南阳防爆集团股份有限公司

遗失声明
长沙市芙蓉区连君电子产品商行遗失由长沙市工商行政管理局芙蓉分局2013年11月18日核发的个体工商户营业执照正本，注册号430102600455665 声明作废。