

活动

80名律师上街免费答疑

本报6月17日讯 记者今日从长沙市司法局获悉,6月19日上午9:00—11:00,长沙市司法局和长沙市律师协会将组织市属各律师事务所的80余名党员律师,在溁湾镇通程广场举行“迎七一律师行业党员律师公开承诺暨义务法律咨询日活动”,免费为市民解答法律疑难问题,并提供法律帮助,有法律需求的市民可到现场进行咨询。

■记者 魏灿

售楼

开福区赴益阳售楼

本报6月17日讯 “开福房产市州行”18日将在益阳启动,该区房产局将携区内才子佳苑等39个在售楼盘组团参加益阳第二届房交会。据相关数据显示,1-5月份市州来长沙开福区购房的市民占该区购房总人数的40%,本次组团参加益阳房交会也正是看中了益阳市民的购买力。

■记者 王文

3G

3G暑假班月底开班

本报6月17日讯 首届以大专以上学历学生为培训目标的长沙首届国信蓝点3G暑假班将于月底开班,招收学员300名。

据国信蓝点3G学院长沙教育基地负责人李富安介绍,“3G学院”由工业和信息化部人才交流中心主办,采用双认证考核制度,通过考核的学员可获得由工业和信息化部颁发、政府承认的认证证书。

■通讯员 王定国

今日中考,长沙部分考点交通管制 驾驶员们,请为5万考生让路

2010年中考6月18日-20日举行,为确保考试期间交通高峰时段考点周边道路的交通畅通,长沙部分考点周边将实施交通管制,广大驾驶员请提前绕行。同时,城区主次干道特别是考点周边道路,将重点整治机动车辆乱停、乱鸣喇叭等交通违法行为。

■记者 黄娟

考点管制提前绕行

考试期间,长沙市部分考点将限时限路段实施临时交通管制。

长铁一中:6月18日至20日每天的7:00—12:00,13:30—18:00对东方大酒店西侧支路长铁一中路口至曙光路向韶村路口路段实行临时性交通管制,只允许机动车辆由东往西行驶,禁止机动车辆从曙光路向韶村路口由西往东行驶。

其他考点特别是雅礼中学、地质中学等考点周边路段,根据道路交通流量的具体情况,适时采取交通管制措施。交警部门呼吁,驾驶员请主动为5万考生让路,出行尽量避开考点周边道路。

交警部门将在各个考点周边有条件的地方开辟机动车临时停放点,部分考点临时停车位离考点有一定的距离,提醒接送考车辆在现场执勤民警的引导下有序停放,切忌乱停车引发交通拥堵。

乱停乱鸣小心挨罚

从6月18日起至6月20日止,交警部门将开展机动车乱鸣喇叭、乱停乱放等交通违法行为专项整治,重点是城区主次干道和中考考点周边道路。届时,各考点门前及周边道路主要路口,特别是重点考场因重点工程建设导致考点周边道路情况复杂的地段,将安排专人负责指挥,疏导交通。

为保证运送考卷以及其

他运送考生的车辆优先通行,遇有交通拥堵时,路面巡逻民警有条件的将利用警用摩托车及时将考生送到考场。

一般违章教育后放行

“对于涉考车辆一般的交通违法行为在指出其违法行为后,予以劝导教育放行,不得纠缠。”考试期间,交警对于涉及考试的人员、车辆发生轻微交通事故的,将适用简易程序尽快处理;发生适用一般程序处理的交通事故,事故民警将及时勘查现场,采取妥善措施,减少时间延误。特别是运送试卷的车辆发生交通事故时,发生一般交通事故不扣车证,登记驾驶人姓名、单位、车辆号牌后告知指定接受处理的时间和地点。

菜篮子

长沙马王堆蔬菜批发市场17日价格行情

白萝卜	0.70	蒜苗	3.70	活鸭	12.50
包菜	0.50	西红柿	2.20	鸡蛋	7.45
大白菜	0.70	小葱	3.20	鲜肉	13.80
红椒	3.90	小白菜	2.60	草鱼	9.30
红萝卜	1.50	苹果	6.00		
茄子	1.80	西瓜	2.20		
青椒	2.00	活鸡	12.00		

单位:元/千克(公斤)

■记者 胡信锋 整理

私房菜

向大厨取经做口味虾



湖南特色小吃口味虾辣得够味。来自马王堆的刘先生,就是一位口味虾的忠实“粉丝”,他还特意找大厨“取经”,他说这种做法既简单又实用。

原料:虾、辣椒(湘菜主角,放多少要看自己的承受能力)

配料:蒜、姜、八角、桂皮(喜欢“色”的朋友,可以放点葱)

调味料:盐、酱油、料酒、醋、豆豉。

做法:1、把活虾买回来先养两天,让虾把身体里的淤泥吐尽;2、虾一定要洗干净,尤其是头部与身体连接处,很脏;3、先将虾过油,不要放盐,待表面呈红色捞起;4、将蒜和姜放入油锅里用中火炒出香味,把虾、八角、桂皮放入锅中加适量水用大火烹煮;5、一分钟放入盐、酱油和料酒闷一下。待桂皮、八角的香味浓郁时,加入豆豉,打匀,再加适量水;6、继续煮半个小时左右,待水熬成浓汁时,便可出锅了。

■记者 刘璋景 整理

养生

95岁瑶族老太手脚麻利

饮食清淡是长寿秘诀

在江华瑶族自治县挂旗湾镇党委副书记的本报记者李贵洪深入杉木根村调研时,发现该村95岁的瑶族老人陈润香正在家里编烟叶,手脚利索、思路清晰。李记者拿出一百元钱慰问老人。

陈润香老人平时手脚利索,很少生病,她女儿说她喜欢吃松软清淡的饮食,饭菜都是自己动手做,没有和晚辈们一起吃。

■通讯员 黄明德

热烈庆祝贵州同济堂仙灵骨葆胶囊

应邀参加《三湘都市报》在雨花亭嘉信茂广场举行的“长沙市首届社区文化节”活动暨庆祝仙灵骨葆胶囊入选“国家基本药物目录”

天天补钙，腰背腿脚为何还疼？

中医认为,导致骨质疏松的原因之一是肾精亏虚,肾为先天之本,主管生髓,肾衰精血不足则不能滋养骨髓,骨髓一旦失养就容易导致骨髓脆弱无力;气滞血瘀也是促发骨质疏松因素之一,血滞阻经络,气血津液不能滋养筋骨,筋骨一旦失于滋养就容易疏松脆弱。很多人认为:人到老时,腰痛、背痛、骨头痛、腿脚乏力、易抽筋仅仅是因为“缺钙”造成的,甚至认为这种疼痛是入到老年的正常现象,久病不治,挺一挺就能熬过去。实际上,这些症状有可能是由于肝肾不足、瘀血阻络等致骨质疏松所引起,建议去做个骨密度检查,以便确诊。

由贵州同济堂生产的“仙灵骨葆”胶囊,是在苗药研方的基础上进行研制的国药准字非处方药品,治疗由于肝肾不足、瘀血阻络所致的骨质疏松症。慢病需慢治,治疗骨质疏松症,请服用仙灵骨葆胶囊。

仙灵骨葆胶囊,六周一疗程,按疗程服用,效果会更好!

仙灵骨葆批准文号:国药准字Z20025337,请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。禁忌:孕妇禁用。

黔药广审(文)第2010030034号

腰背腿脚痛，警惕骨质疏松症

由于肝肾不足、瘀血阻络所致的骨质疏松症多见于中老年人。中医认为,导致骨质疏松的原因之一是肾精亏虚,肾为先天之本,主管生髓,肾衰精血不足则不能滋养骨髓,骨髓一旦失养就容易导致骨髓脆弱无力;气滞血瘀也是促发骨质疏松因素之一,血滞阻经络,气血津液不能滋养筋骨,筋骨一旦失于滋养就容易疏松脆弱。如不及早防治,有可能演化为骨质疏松症,出现腰痛、背痛、骨头痛、腿脚乏力、易抽筋等不适。如果中老年人经常出现以上这些症状,有可能是患了骨质疏松症,建议去做个骨密度检查,以便确诊。

由贵州同济堂生产的“仙灵骨葆”胶囊,是在苗药研方的基础上进行研制的国药准字非处方药品,治疗由于肝肾不足、瘀血阻络所致的骨质疏松症。慢病需慢治,治疗骨质疏松症,请服用仙灵骨葆胶囊。

仙灵骨葆胶囊,八周一疗程,按疗程服用,效果会更好!

仙灵骨葆批准文号:国药准字Z20025337,请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。禁忌:孕妇禁用。

黔药广审(文)第2010030032号

仙灵骨葆胶囊

腰腿痛 骨头痛 易骨折 常抽筋

骨质疏松

请用**仙灵骨葆胶囊**

国药准字: Z20025337

贵州同济堂制药有限公司

咨询电话: 0731-86647324 湖南各大药房均有售