

菜篮子



长沙马王堆蔬菜批发市场15日价格行情

包菜	1.10	菠萝	1.50
大白菜	0.90	哈密瓜	3.80
红椒	3.50	猕猴桃	5.50
红萝卜	1.50	苹果	6.20
茄子	1.70	水晶梨	2.20
青椒	0.90	西瓜	1.20
蒜苗	4.90	鸡蛋	7.10
土豆	1.90	鲜牛肉	35.00
西红柿	1.90	鲜肉	14.80
小葱	3.50	草鱼	9.10
小白菜	1.80	绿豆	14.50
洋葱	1.40		

单位:元/千克(公斤)

记者 胡信锋 整理



市面阿胶鱼龙混杂 专家教你如何识别

前不久,中央电视台新闻频道《每周质量报告》曝光了一些企业以牛皮、马皮下脚料等劣质材料冒充驴皮制作伪劣阿胶的内幕,引起社会巨大反响。7月15日,湖南省中医院(中医附二)主任药师王竹鑫提醒,阿胶真品表面棕褐色,光亮,胶块用粗布蘸酒精擦过,显坚的纹理,呈规则长方形,表面干净,有胶香气。伪品表面乌黑,胶块显横的刀切状纹理,没有竖纹,形状不规则有异味。

王竹鑫介绍,购买阿胶可以拨打电码防伪电话,真品说明书具有防伪水印,其包装盒上的生产日期、批号、有效期为射码机打印,手摸有凹凸感。

王竹鑫提醒,患感冒或女性月经来潮时,应停用阿胶。阿胶的蛋白有抗原性,故患荨麻疹等皮肤过敏性疾病和长期处于高敏状态的服用后,容易发生过敏。

记者 张春祥 通讯员 陶艳

凭本报,冬病夏治有优惠

随着三伏天临近,“冬病夏治”的最佳时机即将到来。7月15日,记者从各大医院获悉,今年冬病夏治从7月19日开始,想要尝试的读者请抓紧预约。本报将联合长沙市中医院开展“冬病夏治”特别活动。凡在7月18日-20日期间,凭借7月16日当天三湘都市报,可享受部分治疗费免费优惠。

离今年入伏(7月19日)还有好几天,各医院对“冬病夏治”宣传已是紧锣密鼓,甚至连社区卫生服务中心、诊所、药店也都加入进来。有关专家提醒,警惕其中的“山寨版”。

长沙市中医院针灸康复科主任杜革术表示,冬病夏治,顾名思义是指冬季容易发生或发作的疾病,在夏季三伏天治疗或预防,使病好转或痊愈。这是中医特有的治疗方法。为何要冬病夏治?杜革术

说,三伏天是一年中天气最炎热、人体阳气相应最旺盛、脾脏主令的时候,是治疗冬病的最佳时机。他提醒,市民要谨慎进行“冬病夏治”,不要盲从和轻信,以免加重病情。

据了解,目前伏天贴敷常用于治疗哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、反复呼吸道感染、慢性咳嗽、小儿冬天容易感冒等疾病。虚寒性疾病如风湿性关节炎、肩周炎、颈腿痛等也有较好的疗效。

杜革术表示,并不是任何人都适合穴位贴敷,对胶布过敏、瘢痕体质的人就不适合进行穴位贴敷了。也并不是每个人贴敷后效果都很明显,这与个人的体质和对药物的敏感度有关。

本报将联合长沙市中医院开展“冬病夏治”特别活动。在7月18日-20日期间,到长



尝试“冬病夏治”的市民还不少。

沙市中医院进行三伏贴治疗的患者,凭借7月16日三湘都市报,可享受全套疗程中治疗两次赠送一次的优惠。

记者 刘璋景 实习生 黄琳 杨真 陈妙琼

气象

16日生活指数

晨练指数:较适宜,注意选择通风凉爽的地点。适量饮水以及及时补充体内水分。

洗车指数:适宜洗车,未来持续两天无雨天气较好,适合擦洗汽车,蓝天白云、风和日丽将伴您的车子连日洁净。

晾晒指数:多云,适宜晾晒。赶紧把久未见阳光的衣物搬出来吸收一下太阳的味道吧!

运动指数:较不宜,天气较好,无雨水困扰,但考虑气温很高,请注意适当减少运动时间并降低运动强度,运动后补充水分。

钓鱼指数:天气太热,不适合垂钓。

约会指数:多云、天气热,建议尽量不要去室外约会,如果外出,请您挑选阴凉地点。

夜生活指数:多云天气,您可以尽情外出享受夜生活的乐趣,不用担心天气会来捣乱。记者 胡信锋

健康

近视眼长时间看电脑 当心青光眼

“高度近视眼和长时间在电脑前工作的近视眼,很容易引发青光眼。”7月15日,中华眼科学会青光眼学组原组长、长沙爱尔眼科医院首席专家蒋幼芹教授在“中国医学基金会青光眼基金青光眼普查医护人员培训定点医院挂牌仪式”上说,9成以上患者不知患有青光眼,如不及时治疗,容易导致失明。

培训中心专为全国各

地的基层医疗机构培养专业的筛查人员,尤其是偏远落后地区的基层医疗机构,使得他们能够具备青光眼筛查基本知识和技能(包括医生、护士和技师),第一期的学员就全部来自四川地震灾区的县级医院。

蒋幼芹介绍,青光眼是全球第二位的致盲因素。“仅就目前医疗水平来讲,大多数青光眼患者是不能够被彻底治愈的;但是,如果能够早期发现,早期诊断,并在医生的指导下进行科学合理的治疗,那么有可能降低青光眼的致盲率。”蒋幼芹说。记者 张春祥

私房菜

橙汁藕片



长沙白沙井社区张女士推荐一道夏季开胃菜——橙汁藕片,清凉的滋味,夏天吃刚刚好哦。

操作:1、藕段洗净去皮切薄片,沸水锅内略煮。2、捞出过冰水。3、将橙汁与藕片拌匀。4、冰箱冷藏1小时,待其入味。记者 伍青 整理

活动

首届“魅力楚沩 光影宁乡”全国摄影大赛启动

首届“魅力楚沩,光影宁乡”全国摄影大赛于7月16日在宁乡举行隆重的启动仪式。今日,中国著名风光摄影家、中国摄影最高奖金像奖得主、全国第20届国展评委朱恩光,中国著名摄影家、中国人民大学新闻传播学院教授、中国数码摄影师评审委员会评委付欣等摄影名家出席本次仪式。

大赛通过对沩山风景名胜、灰汤温泉旅游度假区、花明楼风景名胜等地区的拍摄,来记录宁乡美好风光和人文景观。通讯员 袁国华 邓利良 杨柏松

你可以选择你感兴趣的任何自己喜欢的广告,可以根据某个品牌打造原创商业广告,可以根据某种社会现象打造原创公益广告

TALENT SHOWING ITSELF 6000万人都在看你,敢不敢来?

您更可以围绕某个特定品牌来进行命题广告。

例如:针对湖南卫视原创“爱情保卫战”系列原创广告,优秀者更可获得湖南卫视原创广告大赛的冠军。您也可以针对“爱尚”、“小资”、“七喜”等进行原创,优胜者可获得现金大奖!(可现场咨询,或向主办方索取详细规则)

主办: 电报网 三湘都市报 羊城晚报

全程推广: STAR 李远星 上海广告

活动指导单位: 湖南省工商行政管理局 湖南省广告协会

战略合作伙伴: ZWFL 张万福珠宝 七味

报名热线: 0731-8432998 (转《脱颖而出》)

报名地址: 长沙芙蓉路1606号

报名网址: [HTTP://WWW.WXC.COM.CN/](http://www.wxc.com.cn/)

[以万福、爱尚等品牌名称大门均可报名]