

三湘好玩俱乐部

15名华声驴友穿越吕洞山  
在山上苗族老乡家玩得很嗨皮

# 吕洞真 喝酒吃肉过足瘾



在子环瀑布前，众人合影留念。 老高 摄



驴友中的蜘蛛侠。 老高 摄



喝酒吃肉，做快乐驴友。 刘涛 摄

**互动**  
吕洞山穿越活动更多精彩故事及图片，详见华声娱乐 <http://ent.voc.com.cn/> 相关主题帖，欢迎网友跟帖拍砖。

12月17日-19日，包括本报记者在内的15名华声驴友开赴保靖县，穿越尚未开发的吕洞山。除了领略群山和飞瀑等美景外，众驴友还在山上老乡家大肆“腐败”了一番——吃肉喝酒、围炉煮茶、畅谈生活，享受难得的悠闲时光。

全队18日8:30从夯沙乡出发进山，虽然已是冬季，但山间依然绿意很浓，而前几天刚下过的雪还没有完全融化，散落在山里和田间。山间的两条瀑布在这个季节水量依然丰富，在子环瀑布前，驴友们

纷纷合影。子环瀑布中间有一块巨大的岩石，而水流在这块石头中间冲刷出一个圆洞，这就是“子环”的由来。“要是夏天来，在这个水潭里泡泡澡，那是相当舒服！”领队“大致若驴”说。

在半山腰，我们遇到了山上排棒村的老乡洪昌义，他家是典型的苗家房子，房里有一个就地而挖的火坑，天冷时一家就围坐着烤火。安顿好后，洪昌义就开始为大家张罗晚饭。

由于快过年了，山上的

老乡们都不愿意将鸡鸭等家禽卖给我们。但是经过洪昌义的努力，我们还是在晚餐上吃到了土鸡，而一份萝卜炒肉味道也颇为鲜美。几名老驴打开从家里带来的美酒，一边吃肉一边喝酒，大呼过瘾。晚饭后，围着温暖的炉火煮茶聊天，“老湖南”和“扳掣”早早占据有利地形，将帐篷扎在了火炉边。在酒足饭饱、品完香茶，在火炉边烤得暖烘烘后，众人钻进了帐篷，上演了一场鼾声交响曲。

■记者 刘涛

新播客

12月21日(周二)

08:00 奇才VS山猫 新浪直播

09:30 马刺VS太阳 香港有线

11:30 火箭VS勇士 CCTV5

NBA竞彩

过关玩法推荐  
让分胜负2串1

雄鹿 VS 开拓者(-5.5分,开拓者胜)+森林狼 VS 快船(-6.5分,快船胜),50注,花费100元,全中可得奖金313.29元。

大小分2串1

火箭 VS 勇士 (214.5分,大)+森林狼 VS 快船 (210.5分,大),50注,花费100元,全中获得奖金313.29元。

■记者 蒋玉青

NBA 12月20日 战报

步行者88:99凯尔特人

老鹰82:89篮网

湖人120:110猛龙

黄蜂108:111活塞

火箭102:93国王

太阳113:110雷霆

陆幽案二审驳回其上诉

12月20日上午，北京第二中级人民法院做出二审判决，驳回陆幽的上诉。不过法院在判决书最后一段对黄健翔进行了批评，认为作为公众人物应约束自己的言论。2008年6月，黄健翔在博客中发表了《丑话说在前边》的文章，提及杜伊将国家队首席跟队记者搞成宫外孕。一审被驳回，二审再次被驳回，陆幽表示依然会申诉。

## 冬季整形美容 三甲医院是首选

安全 平价 高质 解放军第163医院整形美容中心

对于三甲医院，很多求美者了解得还不是很清楚。三甲医院是国家认定的高等级医院，跨地区、省、市以及面向全国范围提供医疗卫生服务，具有全面医疗、教学、科研能力的医疗预防技术中心。其主要功能是提高高水平的专科（包括特殊专科）的医疗服务，特点是医疗技术水平高，医疗质量优，医疗风险低。

整形美容的安全问题一向是求美者关注的焦点。前日武汉干贝的事件对广大求美者敲响了警钟，下颌角整形、颧骨整形、隆鼻、吸脂等整形手术，对整形医院的资质、整形医生的资质都有非常高的要求，依据国家卫生部《医疗美容项目分级管理目录》规定，许多美容手术只允许三级医院实施，因此，选择一家具备三级整形外科专业资质的整形医院，就显得尤其重要。

作为一家三级甲等整形美容专业机构——解放军163医院整形美容中心在整形美容领域，技艺精湛、享誉行内，完善的救护机制和领先的硬件设备确保了整形手术安全。同时，中心是湖南最早开展下颌角整形、颧骨整形、乳房再造、全耳再造、复杂疤痕整形、皮瓣移植、扩张器应用等高难度整形项目的医疗机构之一；最早斥巨资引进国外激光皮肤美容设备。

作为公立三甲医院，整形美容价格为政府定价，公开、公正，使整形美容价格满足工薪阶层的消费，整形美容不再是奢望。

“安全、平价、高质”——解放军163医院整形美容中心，求美者放心的选择。

经典项目:

- ◎韩式微创重睑
- ◎韩式隐形隆鼻
- ◎精致脸型微雕
- ◎局部直视新层次假体丰胸
- ◎360° S形多维立体吸脂
- ◎祛斑美白
- ◎激光脱毛
- ◎调Q激光嫩肤
- ◎CO2点阵激光换肤
- ◎全面部微创除皱术
- ◎无创除皱
- ◎注射式填充美容
- ◎各类疤痕综合修复

资质荣誉:

- ★国家首批“三甲”医院
- ★全国百姓放心示范医院
- ★湖南省雷锋式医院
- ★长沙学雷锋双十佳单位
- ★省市医保定点医院
- ★湖南省最早专业整形机构之一

迎双“旦”  
163整形美容中心冬日特惠

12月20日至元月10日

整形美容项目 8折

全脸祛痘 单次 1200元	双眼皮 899元起
假体丰胸 6800元	立体隆鼻 1680元起

经济信息

恒大千金引援获得开门红



12月18日，2010-2011赛季361度中国女子排球联赛开幕式在广州恒大女排的主场举行。在广州恒大女排与上海邓禄普队的“新老势力”较量中，升班马恒大女排以3:1战胜上赛季亚军得主上海邓禄普女排，并不艰难地夺得了她们在A组联赛中的第一场胜利。

本场比赛恒大女排的首发为二传冯坤，主攻洛根·汤姆、周媛，副攻尹萌、索玛，接应乔瓦娜，自由人尉影；上海队的首发阵容为二传卞雨倩，主攻杨婕、张轶蝉，副攻马蕴雯、朱慧菁，接应张磊以及自由人马晓颖。

上个赛季，恒大女排一口气引入了冯坤、周苏红和杨昊三名中国女排“黄金一代”成员。在主教练郎平的带领下，恒大以12连胜的完美战绩晋级A组联赛。升A之后，恒大引入美国女排奥运会三朝元老洛根·汤姆、塞尔维亚国家队主力接应乔瓦娜·布拉科切维奇和泰国队队长维拉万，组建了排球联赛有史以来最豪华的外援阵容。此外，32岁的冯坤也留在了队中。在

主攻、接应和二传位置上，恒大都拥有了世界一流水平的球员。

虽然只有短短一个月的磨合期，但是恒大女排在联赛的首场比赛中就战胜了上届亚军上海队。外援是恒大制胜法宝。一个行家透露出无奈的表情，“谁不想请外援？要请得起才行。”恒大女排今年联赛的投入达到2000万元，这个数字几乎相当于其他9支甲A球队运营和冠名费用的总和。高薪、名帅、商业化的运作，对高水平选手当然有诱惑力。

“俱乐部想请外援，只有找世界顶级水平的才有意义，而目前各队的生存状况都堪忧，根本不可能把这么一大笔资金花在引援上。”所以，汤姆和布拉科切维奇就成了今年甲A联赛的独特风景。

在首轮告负之后，上海女排主教练张立明这样评价恒大模式：“恒大女排纯俱乐部化运作的机制在国内是首次出现。我觉得很好。它激活了中国排球界很多东西。我感觉中国排球活了。”  
何小红

解放军第163医院  
整形美容中心  
三级甲等医院 权威缔造美丽

美丽热线 0731 88776688  
地址:长沙市开福区洪山桥1号 <http://www.jh163.cn> QQ:200622163