

空气报告

梅雨期一过 空气会更好

□快报讯(记者 孙兰兰) 空气质量一点一点在靠近优秀。据了解,湿润的梅雨季节快要过去了,虽然接下来天气会越来越热,但总体来说,污染物扩散条件会变得更好,特别是雨后时常会达到优秀的“森林空气”。

连着下了两天大雨,昨天南京空气居然还没有达到优秀,污染指数从61降到58,玄武湖地区甚至还达到了67。这么大的雨怎么就浇不灭污染物呢?专家分析,虽然雨水可以冲走一些灰尘,但梅雨季节又湿又闷,市民也可以感觉到虽然下了雨,却还是不凉爽。低气压让污染物无法向高空散去,因此,总体来说空气质量好转得并不明显。不过梅雨季节过去后,或许不会这样雨水连连,空气质量这才慢慢进入一年中最好的时候。因为高气压的控制下,会将大量灰尘“吸”向高空再扩散开去,而台风也开始多了起来,从往年来看,每一次台风都会带来大风和充沛的降雨,同时也带来了优秀空气。

根据预报,今天南京市平均污染指数仍然在51-71之间,主要污染物为可吸入颗粒物。

出梅后 酷暑来

天气渐渐变炎热,饮食起居要科学

天气早知道



今天
雷阵雨转多云
25~33℃



明天
多云
25~35℃



后天
多云
26~34℃

昨天,江苏省气象台宣布从今天起南京出梅,这说明连续的强降水结束了,真正的夏天要来了。据省气象台预报,今天雷阵雨转多云,今晨最低温度25~26℃,今天最高温度33℃左右,明天的最高温度将升到35℃左右。

虽然受第4号台风外围影响,南京近期暂时还没有进入酷暑,但梅雨结束后,随着天气的渐渐炎热,大家在生活上要多一些注意,尤其是饮食和居住习惯上,要适应酷暑,尽量科学。

吃

食品最好现做现吃

梅雨结束后,南京雨水一般偏少,炎热的天气逐渐多了起来。南京的营养学家告诉记者,食品卫生特别重要,食品原料要新鲜,最好现做现吃。

生吃瓜果要洗净或消毒;做凉拌菜时,调料中应加醋和蒜泥,既可调味,又可杀菌,且能增进食欲;由于夏天出汗多,氯化钠大量丧失时,应在补水的同时补充盐分,每天喝一些盐开水。

另外,盛夏应多吃一些富含维生素B1和B2及C

的食物,如西瓜、黄瓜、番茄、豆类和动物肝脏等。在饮食滋补方面,以清补、健脾、祛暑化湿为原则。可多选食具有清润滋阴功效的食品,如鸭肉、鹅肉、鲫鱼、瘦肉、豆类、食用菌类(香菇、蘑菇、平菇、银耳等)、百合等。此外,亦可食一些绿豆粥、扁豆粥、荷叶粥等解暑药粥。

睡

凉席烫一下再曝晒

由于梅雨刚刚结束,人们睡觉的凉席必须多清洗,这样才能防止“凉席皮炎”。夏天睡凉席的一部分

人,躯干、四肢等接触凉席的部位,会出现分布不均的红斑、丘疹,奇痒难忍,有的挠了后还会红肿、溃烂感染。发病原因大致有两个:一是因凉席材料而导致的凉席过敏症,二是受螨虫叮咬而导致的皮肤炎症。

所以,首先必须选择好凉席,家庭常用的凉席,一般不要选用价格低廉的草席,因为草席容易生螨虫,最好选用精编细织的竹、藤凉席。其次还要保持凉席的清洁卫生,梅雨刚过,必须对凉席进行开水烫洗,再放到阳光下曝晒。快报记者 刘峻

天气图片



黑云压顶

昨天下午1点左右,南京新街口地区上空黑云压顶,随后一阵暴雨,给闷热中的城市“浇”了一盆凉水。

快报记者 决波 摄

拆迁公告

南京市房产管理局拆迁公告

宁拆公字(2006)36号

清凉新村休闲绿地项目经我局审核许可实施房屋拆迁。现将有关拆迁许可等项公告如下:

房屋拆迁许可证号:宁拆许字(2006)第036号
拆迁范围:鼓楼区:清凉山11号-15号(单号);清凉新村8号-15号(单、双号)、22号-25号(单、双号)、28号-30号(单、双号)、30号-1-2;虎踞路74号。[以上门牌均含之号,拆迁范围以宁规城中用地(2006)0038号规划红线为准]

拆迁期限:2006-7-25~2006-9-25
不服上述拆迁行政许可的,可在法律规定的期限内,提起行政诉讼或行政复议。

拆迁人:南京市鼓楼区建设局 拆迁人联系电话:83319126

拆迁实施单位:南京鼓楼房地产拆迁有限公司 拆迁实施单位电话:83232750-803

拆迁实施单位法定代表人:张国安
拆迁评估单位:江苏苏信房地产评估咨询有限公司 拆迁评估单位电话:86816395
请上述范围的单位和居民做好拆迁准备。
拆迁监督单位:南京市房屋拆迁管理办公室 投诉监督电话:84706449
特此公告。
南京市房产管理局
2006年7月11日

报网联动 全新服务
www.生活江苏.com
www.生活南京.com
24小时新闻热线:96060

東星航空 EAST STAR AIRLINES
武汉、沈阳
所有民航售票处均可购买

公共信息

停电信息

7月12日 5:30-12:30 停镇西线,范围:实验站、永定站、明祥化工材料厂、长江闸、大龙电站、马渡化工厂等。
7月13日 7:00-11:00 停

朱庄线,范围:沪宁高速南京指挥部。7:30-13:00 停玉带线农场支线,范围:玉带镇戴庄、红庙电灌站、三教电灌站、东坝头电灌站、农场电灌站、划子口闸等。7:00-18:00 停通江线、西坝线,范围:玉带镇西部、西南

部地区。 南京市供电公司

停气通知

7月13日 9:30至18:00 下列地区停气:阳光雅居等一片。13:30至18:00 下列地区停气:牵牛巷、实辉巷、张都堂巷、金沙井、许家巷、秦状元里、中华路(278号、302号)、侨宁公寓、长乐大厦、升州路(3号、228号)、向阳糖果厂等一片。 港华

停水通告

7月13日 22时至7月14日 2时,北极山庄、鸡鸣山庄、台城花园、西家大塘降压供水。
南京市自来水总公司

南京建国男科医院

JIANGUO ANDROLOGY'S HOSPITAL OF NANJING
——男人自己的专家医院——

找到根源 方能精确打击

男性生殖疾病

专家提示:科学的检测和治疗同等重要

GPH基因康复技术 辩证施治泌尿生殖感染

实力铸就健康

第八屆、第九屆全國人大高工委委員,中國科學院、中國工程院院士,男科學泰斗吳阶平院士為院親筆題寫院名!

- ◆ 全國十佳男科醫院
- ◆ 中國性學會男科科研基地
- ◆ 中國名醫協會理事單位
- ◆ 中國醫療醫藥管理協會理事單位
- ◆ 南京市衛生局注冊批准的专业男科醫院
- ◆ 天津怡泰生健康研究所合作單位
- ◆ 全國男科疑難病症遠程會診中心
- ◆ 江蘇省社會學學會婚戀家庭諮詢中心

門診時間:8:00—21:00 (無假日醫院) 網上醫院:www.njgnk.com

男性健康熱線:025-52238888 地址:南京市長樂路238號 (龍蟠中路路口,武定門公園旁)

乘車路線:市內乘23、43、63、81、87、88、103、301、305、812路車到武定門下;46、47、58、60、104、808路車到白鷺亭(院內大型停車場免費停車)

SUNING 苏宁电器

苏宁电器阳光服务快车

苏宁家电维修售后服务价格表

服务品类	服务项目	价格	服务品类	服务项目	价格
电脑	软件维护	30元起	彩电	液晶电视维修	20元起
	系统升级	30元起		冰箱、冰柜维修	30元起
	系统杀毒	30元起		25寸以下彩电(不含配件)	40元起
	笔记本电池	50元起		25-30寸彩电(不含配件)	50元起
数码相机	数码相机维修	50元起	30寸以上彩电	60元起	
	数码相机配件	30元起	液晶电视	25元起	
空调类	m250变频空调	30元起	VCD/DVD维修	40元	
	指定品牌VCD/DVD	30元起	音响维修	50元	
	数码相机维修	50元起	微波炉维修	20元起	
	清洗	50元起	电话机维修	15元	
	维修	50元起	小家电类	热水器维修	20元起

*备注:以上维修价格均不含配件
服务热线:025-85616660

现代快报 便民网 96060

24小时服务电话: 新推服务
室内环境检测 (8月5日前8.5折优惠)
搬家、开锁

- 10分钟内回复
- 约定时间上门
- 戴工号牌服务
- 凭回执单保修

修空调找快报

质优价廉 值得信赖

家电维修

- 彩电:21英寸以下(含21英寸)50元,25-29英寸国产60元,进口90元,34英寸140元
- 背投260元(特殊配件除外)
- 冰箱、冰柜:30元起
- 空调维修:60元起;移机:50元起;充氟:80元起;清洗:30元起
- 中央商用空调
- VCD、DVD:20-50元
- 音响:55元起
- 洗衣机:20元起
- 电、燃气、太阳能热水器:修20元

办公设备

- 电脑:软硬件30元起
- 笔记本电脑:70元起
- 显示器:50元起
- 传真机:60元起
- 打印机:65元起
- 复印机、一体机维修:复印机保养包年:硒鼓加粉

家政服务

- 房屋清洁:1.2元/平米
- 管道疏通:马桶28元起,次管道30元,主管道40元起
- 水电维修、安装、水钻打孔:30元起
- 微波炉、消毒柜:维修30元
- 电饭煲维修:15元
- 油烟机:清洗25元起,维修20元

其他服务

- 灶具:维修15-28元,清洗20元
- 饮水机:维修15元
- 卫生间清洁 厨房清洁 地毯清洁 大理石打蜡 沙发清洗 管道改造 屋面防水 室内防水 外墙清洁 家庭除螨 室内除毒
- 简易装修、家庭装修
- 室内环境检测(成套检测合格后退保险)
- 旧家电回收(彩电、空调等)
- 电脑回收
- 开、换、修锁20元起
- 搬家、货运120元起 (所报价格均不含材料费,详细价目表可向服务人员查看)

因为有快报监督,所以家有难事找快报便民网让您更放心! 投诉监督电话:96060