文件(F) 编辑(E) 查看(V) 收藏(A) 工具(T) 帮助(H)
地址(D) 登录www.lifenanjing.com.cn 尽享天气服务讯息

# 今日仍是个高温天 午睡一小时养精神

**天气早知道**

今天 多云 25~35℃

明天 多云到阴 26~33℃

后天 多云到阴有阵雨 25~31℃

昨天南京气温爬得不慢,今天南京仍然可能是个高温天气,下午1点到3点是一天中最热的时候,中午应该适当睡个午觉养足精神,有利于下午工作。

省气象台气候中心昨对7月天气做的前瞻性分析称,本月江苏全省高温可能正常偏多,南京也不例外。

### 本月高温可能正常偏多

气象专家介绍,由于已经出梅,天气转受副热带高压控制,今天南京有可能迎来高温天气,但还没有到达酷暑。

据省气候中心统计资料显示,刚刚过去的6月份,南京的平均气温高出了全省的平均水平,为26.5℃,比往年偏高2.1℃。气温显著偏高的同时,南京市上月降雨也明显偏少。上月南京降水量为152.4毫米,比常年同期少了20%。本月南京高温可能正常偏多。

### 今天最好午休一小时

高温常会使人产生困倦和疲劳。研究表明,睡眠的时长对人体健康也有影响,特别是午睡的时间,如果太长反而觉得不舒服。通常情况下,人们在入睡80~100分钟后,会逐渐由浅睡眠转入深睡眠。如果午睡超过1个小时达到深度睡眠,在这种状态下突然醒来,由于大脑皮层中较深的抑制过程不能马上解除,关闭的毛细血管网也不能立即开放,势必造成大脑出现供血不足,人体会感觉非常难受,而这种不适感觉大约要持续30分钟左右才会逐渐消失。因此,今天高温,市民午睡时间不要太长,而应以一小时以内为宜,这样既能有效消除疲劳,又不至于睡得过沉而不易醒来。

### 紫外线转强 要涂防晒霜

由于天气转好,紫外线辐射又强了起来。建议市民今天外出时带上遮阳帽、太阳镜和太阳伞加强防护,涂SPF指数大于15的防晒霜。

天气热,人还特容易出汗,建议大家不要过久地呆在空调房,因为空调会影响表皮汗腺的排泄与呼吸,导致热量得不到有效散发,郁积在人体内。许多年轻人还大量食用冷饮、冰啤等冰冻食品,容易使包括皮肤汗腺在内的排泄系统运作产生故障。 快报记者 刘峻

空气报告

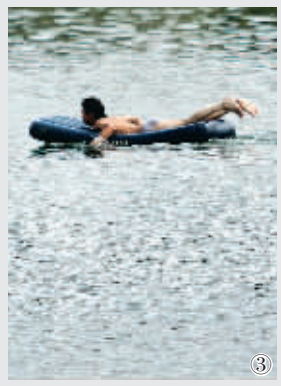
## 污染物容易扩散 没雨水空气也好

□快报讯(记者 孙兰兰)出梅第一天,没了雨水,空气污染指数比前一天反而还要好一点。

根据监测数据,本月以来,迈皋桥地区大多数时间都是二氧化硫占了上风。监测专家分析,大多数重污企业现已从迈皋桥搬至江北。可能是因为这一带最近城建项目相对较少,工地扬尘较轻,才更加凸显了二氧化硫污染。

总体来说,昨天空气质量还不错。虽没有雨水的冲洗,但高空扩散条件开始好转,全市平均污染指数为55。根据预报,今天全市的呼吸质量在54~74之间,主要污染物仍然是飘尘。

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




①大人撑起了遮阳伞,孩子似乎更直接一些,干脆把毛巾搭在了脑袋上。 实习生 倪春燕 摄
②在夫子庙泛舟还嫌不够凉快,这位男游客竟光起膀子来。 快报记者 赵杰 摄
③"我游,我游,我游游游。"还有什么比泡在花神湖的湖水里更凉快呢? 快报记者 泱波 摄

公共信息

### 停电信息

7月14日5:30-9:00停建宁路线,范围:中央门汽车站、玉桥市场、中央大厦、金桥市场、黑色金属材料公司、鑫桥市场、城河村、汽贸公司、苏浙物资、易初莲花等。8:00-12:00停热河路线,范围:图腾置业、静海寺、朝月楼、狮子山西门、城河路等。5:00-10:00停栖段线,范围:向南小队、李家巷北、摄山新村等。 南京市供电公司

### 停气通知

7月14日9:30至18:00下列地区停气:康怡花园、莫愁花园牡丹里、天顺苑、裕华名居、汉中西路298号高层、裕发大厦、裕康大厦、凤凰西街325-327号、牡丹里(21-1号、21-3号)、聚福园、湘江路1号雅瑰园、银城花园、江东北路(193号、195号)、南京市银城小学等一片。 港华

### 停水通告

7月14日9时30分至7月15日9时30分,南京中医药大学、汉中路(虎踞路-汉西门大街)南侧用户停水。南京市自来水总公司

shopping 乐透夏 拼 东方 summer

律动夏日,精彩生活。这个夏天,结束了世界杯,东方商城还有更精彩的活动等着你呢,好男儿准备行动吧!

**扮靓酷衣**

1F 雅格狮竹:全场8.5折(VIP卡再享受9.5折),部分货品8折 兑满1200元,送100元抵用券(限本柜使用),满3500元,送指定款T恤一件
BOSS:部分货品8折 杰尼亚:全场货品6-8折
伯爵莱利:全面满100元送40元现金,另部分服饰满100元送60元现金
TOMMY:全面7.5折,部分商品除外
都彩:服饰全面满300元减45元现金,另部分服饰满300元减75元现金
4F柏朗亚雷:一件8折,二件7.5折,三件7折
凯撒:全场买一赠一
汤尼威尔:全场新款7.5折,部分商品5折
RIVERSTONE:全场5折
迪奥华伦:全场服饰类商品300送150元现金(皮具、皮鞋除外)
蒙特卡诺:满300元送100元现金,另部分商品150元-680元优惠。
三贝特卖:40元-289元(地点:鞋区马卖场)
昂牛:买1件赠1件。购正价T恤1件,送同等价值T恤1件(不使用VIP卡,可积分)。
保罗哈尔:活动1:购正价商品满300元送150元,满600元送320元,满900元送480元。活动2:部分T恤满200元认100元。活动3:购物满300元赠认价值99-399元礼品。
GJ:全场5.7折优惠
马克堡:购1件7折,购2件6折(特惠商品除外)
卡拉里尼:全场满400元送100元现金。

**扮靓美服**

肖邦什:进口鞋满200元送100元现金,国产鞋满200元送150元现金
新秀羽:俄灵族优惠688元,远翔族优惠999元,黄英族优惠1298元
06上半年VIP卡积分返利于7月1日-7月31日进行,您消费积分满5000分可至客服中心办理返利。

**扮靓酷旅**

东方商城 ORIENT DEPARTMENT STORE
客服热线 800 828 0868
东方商城网:www.njorient.com
地址:中国南京中山南路2号

SUNING 苏宁电器
苏宁电器阳光服务快车

苏宁家电售后服务价格表

| 服务品类 | 服务项目 | | 价格 |
|---|---|---|---|
| 3C类 | 电脑 | 软件维护 | 30元起 |
| | | 系统升级 | |
| | | 系统杀毒 | |
| | 笔记本电脑 | 硬件主板电路维修 | 50元起 |
| | | 更换液晶屏 | |
| | 手机1-3级维修 | | 30元起 |
| | 数码维修 | mp3/u盘/录音笔 | 30元起 |
| | | 摄录机/VCD/DVD | |
| | | 数码相机/摄像机 | 50元起 |
| 空调类 | 清洗 | | 50元起 |
| | 维修 | | 50元起 |

| 服务品类 | 服务项目 | | 价格 |
|---|---|---|---|
| 彩电、冰洗等 | 洗衣机维修 | | 30元起 |
| | 冰箱、冰柜维修 | | 30元起 |
| | 彩电 | 液晶/等离子(25寸) | 40元起 |
| | | 25-29(不含29寸) | 50元起 |
| | | 29寸以上彩电 | 80元起 |
| | | 高级维修 | 250元 |
| | VCD/DVD/录像机维修 | | 40元 |
| | 高压包维修 | | 50元 |
| | 微波炉/消毒柜维修 | | 20元起 |
| | 电饭煲/净水器/电风扇/电磁炉/抽油烟机/电热水器/洗衣机/空调机/电脑/手机/打印机/复印机/传真机/摄像机 | | 40元 |
| 小家电类 | 热水器维修 | | 20元起 |
| | 油烟机清洗/维修 | | |
| | 吸尘器清洗/维修 | | |

*备注:以上维修价格均不包括配件
服务热线:025-85616666

現代快報 便民网96060 24小时服务电话:
■十分钟内回复 ■约定时间上门
■戴工号牌服务 ■凭回执单保修
新推服务 室内环境检测 (8月5日前8.5折优惠) 搬家、开锁

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
■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 管道改道 屋面防水 室内防水 外墙清洁 家庭除螨 室内除毒

其他服务
■简易装修、家庭装修
■室内环境检测(成套检测合格后送保险)
■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索看)

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