

公共信息

停电通知

7月18日9:30至18:00下列地区停电:清江西苑部分用户;东井亭、东井村、东井二村、紫霞公寓、迈皋桥(252号、256号、260号、268号)、金港大厦、金宁新村、下关实验幼儿园、金宁中天餐厅、紫金集团、南汽十字街托儿所等一片。  
21:00至次日06:00下列地区停电:石鼓路一片、罗麻巷、陶李王巷、石鼓路165号高层、汉中159号、峨嵋岭、牌楼巷49号、百步坡、永庆村、拉萨路、五台山、萍聚村、怡景花园、牌楼巷、上海路9号、五台山庄、万源大厦、国华大厦、汉中翠庭、蛇山路翔龙新寓、虎踞南路2号兴宇大厦、柏果树(47号、49号、51号)、虎踞南路11号、堂子街、罗麻巷、陶李王巷、张公桥(29号、35号)、省国土局(食堂)、省中医院(食堂、药房)、侯家桥101号、城镇基础设施开发公司、南京市市政工程建设处、市委建委党校、城西饭店、江苏省委(食堂)等一片。 港华

停电信息

7月18日6:00-10:00停三汊河线,范围:白云亭市场、白云宾馆、新材房产、百合果园等。  
6:00-11:00停南苑#1线,范围:湖西路、安家村、标准件厂、威达天宇医疗器械公司、千禧家园、薄壁钢管厂、湖西里、轧钢厂宿舍等。  
7:00-12:00停唐公线,范围:冶山镇东南部地区。  
7:00-16:00停街道线、西洪线部分,范围:雄州镇六合一中、天一小区、荷花小区、荷花新寓等。  
8:00-12:00停楼庄线,范围:程桥镇街道及西南部地区。  
7:30-9:00天井山变:泥塘线部分停,范围:宇宙物业、顾家站、泥塘新村、鹏亚五金、水厂、城开、上坊泥塘农贸市场、上元中学、金发房产、时花公寓等。  
8:00-17:00天井山变:方山线部分停,范围:毛塘、茶厂等。  
8:00-14:00上峰变:高庄线停。  
7:00-17:00佛城变:高湖线停,范围:海企科技、金帝御坊、三峰工艺品公司、宝色太业、华电子产品、中冠汽车空调、福田食品、三和服饰、中国人家等。南京市供电公司

# 明后日重现高温天

## 穿红色衣服可以防晒

### 天气早知道

今天 阵雨转雷雨 26~32℃

明天 多云 26~35℃

后天 多云到晴 27~35℃

昨天,在4号台风“碧利斯”外围势力的影响下,强劲的东北风夹裹着零星的阵雨袭击了南京。气象专家说,随着“碧利斯”的向西远去,今天它将基本结束对南京市的影响,明天起,天气将会转晴,气温要上升,高温天气即将重现。

### 明后高温重新出现

专家预计,前几天被台风顶至北方的副热带高压势力,在台风离去之后,会再度控制南京上空。明后两天,南京又会出现高温,市民需做好防暑准备。据省气象台预报,今天阴到多云,局部有阵雨,东南风4~5级阵风6级,最低温度26~27℃,最高温度32℃左右;明天全市

多云,最低温度26~27℃,最高温度34~35℃;后天全市多云到晴,最低温度27℃左右,最高温度35℃。

### 穿红色可避紫外线

由于紫外线辐射增强,不少人认为穿白色衣服度夏比较好,其实如果你是长时间在户外活动、工作,穿红色衣服似乎更好,因为红色可见光波最长,可大量吸收日光中的紫外线,保护皮肤不受伤害。

就拿今天来说,紫外线指数为3级,专家建议,您在外出前应采取简单的防护措施,除戴防护帽和太阳镜外,还要涂擦防晒霜,防晒霜的SPF指数应不低于15。除此

之外,如果您身穿红色衣服,在户外活动中,也可最大限度地保护皮肤。

### 高温天22点睡觉最好

高温来时,人们的起居和作息时间最好能比较固定,这是人体内生物钟的要求。夏季最佳就寝时间是22:00~23:00,最佳起床时间是5:30~6:30。夏季炎热的天气很容易影响人们的睡眠,但你一旦养成了定时入睡的习惯,就比较容易排除气候对睡眠的干扰,不会因为天气炎热而失眠,早晨也会自然舒适地醒来,体内的生物钟就不会出现“错点”现象,各种生理节律均可安然运行。 快报记者 刘峻

空气报告

## “森林空气”里迎来新一周

### 今天市民还可继续享受清新空气

快报讯(记者 孙兰兰)“碧利斯”对南京没造成什么困扰,倒是带来了清新的“森林空气”。昨前两天,南京的空气质量都达到了优秀,而今天,市民仍然可以在好空气里迎接新一周的第一个工作日。

虽说从6月底起,南京的空气质量一直都不错,特别是出梅之后天空更是明净,但空气质量一直在优秀的边缘徘徊。专家介绍,虽然高空的扩散条件变好了,但空气中本来聚集的灰尘还是得靠强大外力才能“洗涤”干净。而这个外力,在上周末终于来到。

强热带风暴“碧利斯”的中心虽然离南京很远,但外围环流还是让我们尝到了一点风暴的味道。7月14日下午,市区就

有点风沙走石的架势,经过一夜狂风,15日南京才迎来了本月第一个真正的“森林空气”,而昨天的空气变得更加干爽,全市平均污染指数仅有39。令人遗憾的是,自净能力很强的瑞金路地区却是昨天唯一没有达到优秀的。这主要是因为此次的“洗涤外力”不是雨水而是大风,而该地区又紧靠着城东干道的施工工地。风的作用之下,南京别处清新无比,而工地上却是尘土飞扬,这也直接影响了瑞金路十几米高处的大气监测点。

度过了一个清新的周末,今天,市民还可以继续享受“森林空气”,根据预报,今天南京全市平均污染指数在30~50之间,不过瑞金路一带可能还会“拖后腿”。

考试信息

## 单证员考试开始报名

快报讯(记者 顾元森)南京外贸培训部门表示,国际商务单证员资格认证南京地区考试工作已经开始,8月底进行考试,7月22将进行考前培训,报考者可到位于江苏科技大厦的广外贸经贸教育中心报名。

根据规定,单证员考试报名者须年满18周岁,具有高中或中专以上学历,考试内容包括单证实务、单证操作、英语函电等。考试与培训同步报名,7月22日进行考前培训。报考者可到广州路广外贸经贸教育中心报名。



# 加长 遮阳伞

乍一看,这把伞的伞柄好长哪!凑近一看,原来也就是把普通的遮阳伞。只不过可能因为太晒,伞的主人图省事,直接将自行车上伞架给取了下来。 快报记者 赵杰 摄

### 征集有趣瞬间

要求:发生在您身边有意思的图片。必须与天气有关,并配50字左右说明。  
投稿邮箱:登录www.生活南京.com·论坛·都市联盟·贴图灌水版跟帖或E-mail至cy@kuaibao.net。

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

## 做好防晒, 何需遮遮掩掩?

秀出自我 拼骄阳 shopping夏 summer

## 秀出自我 拼骄阳

● 律动夏日,精彩生活,这个夏天,不必再怕骄阳灼伤肌肤而烦恼,东方商场诚意推荐多款防晒用品及泳装,秀出自我傲人身材,就在今夏!

● 挑战骄阳

- IF CHANEL 日常防晒保湿乳液, 35ml 价格:400元  
含天然植物和海洋生物抗污染复合剂,可强化肌肤内在防晒机制,同时含有能维持DNA生物可保护肌肤不受伤害,SPF45可有效的隔离UVA/B的同时更可隔离电脑辐射和空气污染对肌肤的伤害,适合各年龄层女性。
- 兰蔻 柔皙护肤防晒乳, 30ml 价格:480元  
SPF50 PA+++ ,激发肌肤自身防晒能力,从根源保护娇嫩肌肤,轻盈质地,带来无油无感的清爽效果。
- 资生堂 新艳阳柔滑防晒乳, 100ml 价格:280元  
SPF30+ PA+++,防止皮肤氧化造成的灰暗现象,防晒,防止干燥,防晒老化。
- SK-II 清透防晒乳液, 30g 价格:500元  
UVA/B防护因子:SPF20, PA+++,有效反射紫外线对肌肤造成的伤害,有效防护,防止晒伤;抗氧化维生素F配方:有助强化皮肤抵抗力,防止肌肤变黄;薄荷精华:为肌肤带来清凉感觉;帮助舒缓肌肤红肿现象;清透配方:质地轻盈,可用于妆前保湿打底。

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。

## 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
- 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 管道改造 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)

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

## 东方商城 ORIENT DEPARTMENT STORE

客服热线: 800 828 0868  
地址:中国南京中山南路2号