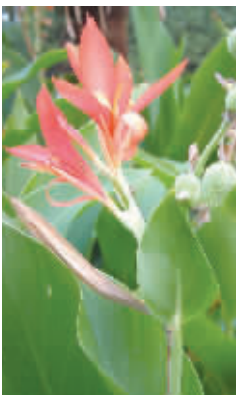


天越来越热,清晨第一杯水有讲究

早起喝温水别喝饮料

南京花事

美人蕉开红得耀眼



资料图片

雨后南京重新艳阳高照,城市里最美的景观花卉——美人蕉也已艳丽地开放。真是花如其名,红得耀眼,亮得诱人。

美人蕉,又名红艳蕉。叶似芭蕉,翠绿可爱。花朵硕大,色彩鲜艳,花期很长,从春至秋总是开了谢,谢了再开。

美人蕉为多年生宿根草本花卉。花朵大,花瓣直伸。花色有乳白、鲜黄、橘红、粉红、大红、紫红等,喜好阳光充足和温暖的湿润气候,尤其能耐烈日暴晒。其矮型品种宜作盆栽,而其药用价值在于根状茎及花可入药,性凉,味甘、淡。清热利湿,安神降压。鲜嫩的花瓣捣烂可以治外伤出血。

有心栽培美人蕉的朋友,不妨了解一下它的习性。美人蕉适合栽种在土质肥沃和土层深厚而又排水良好的地方。栽好它,关键要合理施肥,每次施肥后都要及时浇水和松土,使土壤疏松,以利根系发育。这样就能着花繁多,枝叶茂盛。每次花谢以后都应及时剪除残花和花茎,增施肥料,以保证它重复开花时所需要的养分。

快报记者 陈岚

天气早知道



今天 多云 26~34℃



明天 多云 26~35℃



后天 多云,午后到上半夜局部有雨 27~35℃

昨天上午南京天空开始放晴,天气明显比前几天热了很多。气象专家介绍,未来几天,南京将有高温天气,饮食等生活安排要稍微科学一些。

高温天将明显增多

气象专家介绍,随着4号台风“碧利斯”的离去,副热带高压开始增强,并重新控制南京天气局势。近期南京高温天气将会明显增多,市民需注意防暑。不过由于午后云层中对流运动强烈,可能会出现局部地区的雷阵雨。

今天多云,全市西南风4级左右,今晨最低温度26~27℃,最高温度34℃左右;7月19日全市多云,最低温度26~27℃,最高温度

35℃;7月20日全市多云,午后到上半夜局部有时阴有阵雨或雷雨,最低温度27~28℃,最高温度35℃左右。

第一杯水别喝饮料

进入夏季后,人体排汗较多,每天至少要喝7~8杯水(约2.5升)。清晨起床时是新一天的身体补充水分的关键时刻,因此要特别注意早上第一杯水的饮用。清晨喝水必须是空腹喝,也就是在吃早餐之前喝水,最好小口小口地喝水,并且以300毫升为最佳。

清晨第一杯水最好不要牛奶、果汁、可乐、汽水、咖啡等饮料。汽水和可乐等碳酸饮料中大都含有柠檬酸,在代谢中会加速钙的排泄,降低血液中钙的含量,长期饮

用会导致缺钙。而它们所含的糖精及电解质,会对胃产生不良刺激,影响消化和食欲,如大量饮用,还会增加肾脏负担,影响肾功能。

早上喝开水最好

早起喝水,喝与室温相同的开水最佳。研究发现,煮沸后冷却至20~25℃的白开水,具有特异的生物活性,它比较容易透过细胞膜,并能促进新陈代谢,增强人体的免疫功能。凡是习惯喝温、凉开水的人,体内脱氢酶的活性较高,新陈代谢状态好,肌肉组织中的乳酸积累减少,不易感到疲劳。在头天晚上晾开水时一定要加盖,因为开水在空气中暴露太久会失去活性。

快报记者 刘峻

服务资讯

公交34路、306路延伸

为优化线形结构,满足市民出行需要,自7月18日首班车起,公交34路、306路延伸,具体为:

34路由新街口经中山南路、淮海路、太平南路、常府街延伸至瑞金路,由常府街、太平南路、淮海路、洪武路、中山东路、中山路返回。沿途增设新街口南站(单向)、新街口北站(单向)、新街口(单向)、淮海路东、杨公井、常府街、公园路等站点,撤销原由北

向南方向的新街口(铁管巷)、石鼓路上的新街口南站等两个站点。服务时间改为中山码头4:30~22:40,瑞金路5:10~23:20。

306路由瑞金路经后标营路延伸至银城东苑,沿途增设月牙湖、富丽山庄、钟山花园城、东苑北站等站点。服务时间改为银城东苑6:30~22:00,紫鑫中华广场5:40~21:10。

其它运营标准不变。 宁克关

两公交线路临时调整

因文体路封闭施工,自即日起,公交109路、14路临时调整。具体为:

109路临时自应天大街经南湖路回原线行驶,临时增设应天西路、安泰村两个站点,临时撤销泰山、南苑新村两个站点。

路、南苑新村、南湖集贸市场三个站点;14路临时自应天大街经南湖路、集庆门大街回原线行驶,临时增设应天西路、安泰村两个站点,临时撤销泰山、南苑新村两个站点。 宁克关

南京有线电视数字化整体转换小区安排

7月18日~19日,南京有线电视数字化整体转换小区为三牌楼大街及周边、新门口及周边、鼓楼钟阜路、下关安乐村。各小区整体转换范

围、时间、具体受理地点以《小区公告》和《告用户书》为准,请以上小区用户做好准备,咨询热线96296。 南京广电网络有限责任公司

周六天然气置换

从7月22日星期六上午7:00开始,天然气置换将在如下地区举行:点将台:7幢;点将台矿部:6-7幢;建材四村:5-6幢;梅山付井:1-39幢、1-2室、3-4室、5-6室、7-8室、9-10室、2楼、4楼、集体号4幢、附8幢、一楼、二楼、三楼、四楼;吴家山:平房室、311室、1-2幢、4幢、6-7幢;梅山铁矿矿部:1-2幢、9-14幢、17-41

幢、43-57幢、17号、303幢、33丙栋、粮站2楼室、西中街17幢、综合楼3-4幢、综合楼二栋室;梅山西南井:1-8幢、拉丝厂室、三楼采场室、一楼采场室、医务室;梅山新村:1-35幢、附3幢。总户数:5195户;指挥部地址:梅山铁矿梅欣小区西门。如有任何疑问请随时拨打南京港华客服热线:9688 9688(24小时)。 耿雪飞

公共信息

停电信息

7月19日5:00-9:00停城中#1线,范围:云南路、船厂三厂、益来房产等。
7:00-16:00停新华线,范围:马鞍山西南部地区、殡仪馆备供、刘营组、邵东组等。
7:00-17:00停西洪线部分,范围:雄州镇银海新村、第二木器厂、供销学校等。
7:00-17:00谷里变:谷里线部分停。
以上线路停电检修,完工早送电。
南京市供电公司

停水、降压通知

7月20日9时至7月21日1时,宁六公路(泰山新村铁路路口-学府路)、学府路(宁六公路-南京大学)、泰冯路(泰山新村-金陵厂)沿线两侧用户停水,包括南京大学、高新开发区、高新花园、起重五分厂、浦口区公安分局、华浦混凝土厂、机械化工务公司、大桥商场等。
因西家大塘增压站维修施工需要,7月19日22时至7月20日2时,北城花园、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



我也来解解暑

下午天气炎热,我从冰箱里拿了根冰棒解暑,正吃得开心呢,这小家伙也像馋猫一样凑了上来。

周彦 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。

投稿途径: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@kuaiobao.net。

空气报告

今日依旧“天蓝蓝”

高温来临,各工地请多洒水防扬尘

快报讯(记者 孙兰)连续三天优秀!南京的确进入了一年中空气质量最棒的黄金期。不过可惜的是,瑞金路昨天又拖了后腿,使得“全优”再度与南京擦肩而过。

早上短暂的小雨显然没啥威力,但是靠着前两天的“基础”和有利的扩散条件,昨天的空气质量仍然清新无比,全市平均污染指数为39。不过全市6大空气测点还是没能拿到“全优”,其中5个测点达到了优秀的“森林空气”,瑞金路地

区则再次拖了后腿,污染指数55,为良好标准。

专家分析,这主要还是受附近龙蟠中路施工影响。早晨记者在瑞金路及大光路一带也看到,刚才路上的空气能见度还很好,到了这一带就明显混沌起来。由于刚下过小雨,地上到处是烂乎乎的泥,走不了几步,穿着凉鞋的脚上就溅了不少泥点。再看路边的树叶,上面还沾着不少灰尘,小雨微弱的力量根本没办法让它们恢复绿油油的光泽。

根据预报,今天南京依

然是个优质“蓝天”,不过天公作美的同时,专家也提醒降低人为污染。今天起南京又将迎来高温天气,各大工地在高温干燥的天气里还是应多洒水,防止扬尘影响到城市空气质量。

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

东星航空
EAST STAR AIRLINES
武汉、沈阳

南京远方物流集团2万平米商务楼、门店、仓库热招中

特色一:市政府规划的丁家庄物流园区,寅春路主干道边,发展前景广阔,交通便捷。
特色二:有铁路专用线直达,装卸站台可以直接进出库。
特色三:商务楼、门店有电梯,适合超市、银行、旅社和商务办公等,整体或分层灵活出租。
招租领域:物流、银行、商店、商务办公、大型仓储。优惠条件:凭此广告,十日内洽谈成商务楼租赁业务,免三个月租金。
洽谈地点:南京市栖霞区寅春路南京远方物流集团。垂询电话:85574855 85574856 85568259 13770531353

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
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;充气: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(成套检测合格后再送保险)
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取)