

## 刚入伏就赶上连续降雨

# 雨多湿度增大易头晕

### 空气报告

#### 近几日的阴雨天将给空气帮大忙

□快报讯(记者 孙兰兰)电闪雷鸣中,倾盆而下的大雨还真帮了大忙。虽然昨天的空气质量还是良好,不过,南京今天再度有望享受一极棒的好空气。

空气中的灰尘悄无声息地聚集,越来越多。昨天早晨起来满地积水,这样的空气不仅闷,干净程度也难以达到“森林呼吸”的质量。昨天全市的平均污染指数为52,仅山西路和迈皋桥空气在优秀级别,不过前几天空气比较脏的瑞金路,在雨水的冲刷下工地扬尘收敛了不少,污染指数已降到了56。

虽然出梅已有一周,不过据气象预报,这几天都将以阴雨天气为主,因此空气也将更干净,今天全市预报值在30-50之间,污染物以可吸入颗粒物为主。

### 南京花事

#### “果冻”里居然也可养花

□快报讯(记者 陈岚)大千世界,真是“无奇不有”,养花种草不用泥土,这事儿你信吗?昨日,记者就在万博花卉市场看到了一种种在“果冻”里的花草,因为美观时尚,受到了不少年轻人的青睐。

养花种草竟不用泥土。日前,记者在城南的一家花卉市场看到,一种新发明出的花草培养基,颜色赤橙黄绿皆有,样子看上去很像果冻,花草种在这种“果冻”里面,看上去别有一种情趣。店主王女士介绍,这种水晶泥是运用高科技生产的高分子吸水材料制成,能保持吸收大量植物生长所需的水分和各种营养成分,能反复吸收和释放,不需要再施肥浇水。

而在购买水晶泥花草的市民李先生也表示,这种“果冻”花草感觉挺特别的,比较干净,又很美观,买回去放在书桌上肯定能让读书人有个好心情。

### 天气早知道

今天 雷阵雨 25~32℃

明天 阴有阵雨或雷雨 25~31℃

后天 多云 局部阴有雨 25~33℃

#### 昨天湿度最高有90%

前天晚上至昨天,南京的降雨达到了暴雨级别,空气湿度也一路狂飙,昨天一整天维持在80%以上,最高达到了90%,同时,近地温度却在30℃以上。昨天一整天的天气,有点类似于刚过去的梅雨季,让人感觉比较闷热,不太舒适。

#### 雨连续下,湿度增大

南京从今天开始,降雨强度有明显的减弱趋势,不过由于持续的降雨,湿度偏大已经不可避免。今天阴到多云有时有阵雨或雷雨,有雷雨地区雷雨时短时阵风8~9级,今晨最

刚刚入伏,南京就赶上了连续降雨,气象专家提醒,湿度大,气温高,就会感觉比较闷热,这种天气条件下,老年人要特别当心头晕,这主要是脑供血不足引起的症状。

低温度25~26℃,今天最高温度32℃;7月22日阴有阵雨或雷雨,局部雨量大,最低温度25~26℃,最高温度31℃左右;7月23日多云,局部有时阴有阵雨或雷雨,最低温度25℃左右,最高温度32~33℃。

#### 对付头晕还得先预防

由于空气湿度大,气温高,老年人容易头晕,其实,对付头晕最好的办法还是预防。老人要定期做血压、心音、心律以及血常规、血脂、血黏度、脑电图、脑血流图、颈部X线等检查。此外,建议老年朋友制定合理的保健方案:戒掉烟酒,不吃生冷、油腻及过咸过辣过酸的食物,尤其是动物肝、肾、肠等和蛋清、鱼子要少吃。多吃新鲜蔬菜、水果、豆、奶、鱼、虾等。而冠心病患者可以多练太极拳,有助于保持愉快平和的心态,而且太极拳动作舒缓,有活血舒筋的作用。快报记者 刘峻



### 大雨?不怕!我有大伞

雨中夫子庙。路上的一位先生好有趣,一个人撑了这么一把大伞,看来,就是下暴雨他也不怕了。 朱卫东 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@kuaiobao.net。

#### 南京有线电视数字化整体转换小区安排

南京有线电视数字化整体转换,7月22日的小区为虹苑新寓一村、虹苑新寓二村、虹苑新寓三村、虹苑新寓四村、虹苑新寓五村、江南名府。7月23日转换的小区为大阳沟、御河苑、大光路36号、瑞金路2号和4号、瑞鑫华庭、金鑫园、银通公寓、御河新村。各小区整转范围、时间、受

理地点以《小区公告》和《告用户书》为准,请小区用户做好准备,咨询热线96296。

南京广电网络有限责任公司



### 服务资讯

#### 暑期多数航班一票难求

□快报讯(通讯员 青志信 记者 毛雨萍)自民航暑期运输旺季开始之后,进出南京港的航班客座率一直居高不下,许多航班甚至连续多日呈现一票难求现状。

据东航江苏公司市场营销部员工介绍,自6月下旬开始,一些传统热线和旅游航线的客座率基本都在满员销售。就目前而言,平均客座率超过90%的航班为:南京—长沙—昆明—长沙—南京航班98%、无锡—青岛—哈尔滨—青岛—无锡航班98%、南京—重庆—昆明—重庆—南京航班97%、南京—南昌—贵阳—南昌—南京航班96%、南京—西安—乌鲁木齐—西安—南京航班91%、南京—石家庄—呼和浩特—石家庄—南京91%、无锡—武汉—昆明—武汉—无锡航班90%、南京—北京—南京航班90%。

#### 周日南图讲座谈家教

□快报讯(记者 胡玉

梅)家庭是教育的最好教室,父母是孩子最重要的老师。教育孩子,先从做一个好父母开始……周日上午9:30-11:30,江苏《莫愁》杂志副总编、江苏省家教讲师团成员马建强,将在南京图书馆阅览室5楼报告厅为南京市市民免费做报告,届时,每位听众均可获赠《莫愁——家教与成才》杂志一本。

#### 周六特色创业项目交流

□快报讯(记者 项凤华)本周六上午9点,新街口北门桥路2号北门桥社区服务中心2楼将举办特色创业项目免费见面会。

#### “二次志愿”可电视咨询

□快报讯(通讯员 沈婉文)7月22日、23日、24日三天,准备参加第二次高考志愿填报的考生,可以通过电视咨询的方式了解江苏省内知名院校的招生情况。从每天上午8点开始,江苏教育台《支点》栏目将推出《支点特别节目2006高考二次志愿填报咨询现场直播》。

### 公共信息

#### 两公交线路临时调整

因神龙路摊铺沥青,实行全封闭施工,自7月26日首班车起至7月28日24时止,公交122路和125路临时调整,具体为:122路临时经栖霞大道、和燕路绕道行驶,临时增设城市绿洲、大瓜园、大瓜园东站、万寿等站点,临时撤销中国药科大学、化纤新村等站点。125路临时经经五路、栖霞大道、晓庄广场、和燕路绕道行驶,临时增设城市绿洲、高力家居广场、大瓜园(上)等站点,临时撤销中国药科大学、神龙路、化纤厂、化纤新村、万寿、液化气厂等站点。封闭施工一结束,上述两条线路即恢复原线行驶。 宁克关

#### 停电信息

7月21日8:00-12:00停宝善线,范围:宝善街、前线无线电厂、下关电影院、路

灯管理处、下关公安分局等。5:30-10:30停下燕线、上元门线,范围:金陵五、六、七村、滨江幼儿园、金陵小区电信局;船厂宿舍、金陵村宿舍、民兵学校、燕康园北、金陵新村六村等。 南京市供电公司

#### 停气通知

7月21日9:30至18:00下列地区停气:二条巷部分用户、李府街12号一带用户。21:00下列地区停气:205国道西善桥沿线,停气区域的以南京港华燃气有限公司下发的天然气转换通知单为准。 港华



### 五星服务网 60元修大屏彩电

服务电话:52347555  
维修找五星电器规范 安全有保障  
家电维修

彩电:21英寸50元,25-29英寸60元	进口80元,34英寸140元,背投280元
空调:维修费80元,移机100元,DVD20元	清洗40元,冲氟80元(挂机),清洗油烟机40元
冰箱:30元起,音响80元,微波炉300元	微波炉80元,热水器20元,洗衣机20-80元
房屋保洁	水电维修
家电维修	管道疏通
家电维修	家电维修
家电维修	家电维修

### 五星装饰

在五星电器规范化的管理培养下,五星装饰拥有一支专业的服务队伍,从设计总监到施工,有一整套严格的制度,五星提供“**新居一站式服务**”,从家电到装修,使你省心又放心,五星环保装修

特别推出	实用型	小康型	豪华型	空调维修
二室一厅	1.38万	2.58万	3.28万	电话52347555
三室一厅	2.58万	3.28万	4.68万	

### 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

- 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)、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)

### 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、晒鼓加粉

### 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

### 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

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

### 美国

来/自/京/城/的/实/力/派  
江苏广播电视总台少儿频道《娃娃秀》栏目指定摄影机构

### 活动详情

- 满月百天宝宝出生证新和80元现金
- 拍摄任何套系即赠全家福一张
- 欢乐暑假“娃娃秀”大赛活动火热进行中……  
| 参赛选手即赠80元套系一份,另有青岛海边休闲游与888元金色童年套系等(娃娃秀冠军哦)

好多优惠活动哦,拍一套送一套哦!

抢订热线:86645937 86688889 (详情请电话咨询)

地址:白下路(万里鞋城对面)乘地铁、公交35、100、38路张府园站下或乘16、26路到内桥下