

入伏后雨多好凉快,今后仍不会有高温

今年的“盛夏”跑哪去了

服务资讯

龙江部分公交站“改名”

为规范龙江地区公交站名称,方便市民识别乘车地点,公交行业分两个时段对该地区的部分公交站点名称做出调整,具体如下:

1、自7月25日首班车起,11路、66路、43路、317路原龙江小区终点站及门前的上下客站更名为“龙江新城市广场站”。32路、57路、127路、150路、游4路原龙江小区停靠站(龙江金润发超市门前)更名为“龙江新城市广场站”。

2、自8月1日首班车起,9路、45路、47路、127路、65路、75路、20路原宝船公园终点站及门前的上下客站更名为“宁工新寓”站。47路、307路、72路原鼓教新村站更名为“宝船遗址公园”站。 宁克关

停电信息

7月28日5:00-7:30
停西安门线,范围:月星家具旁施工箱变、公园路体校旁施工箱变、金润发旁施工箱变、金龙蟠电房、金城集团等。

以上线路停电检修,早完工早送电。

南京市供电公司

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
所有民航售票处均可购买

天气早知道

今天 阵雨 24~30℃
明天 多云,局部有时 阴有阵雨或雷雨 25~31℃
后天 阴有阵雨 25~30℃



①对付淅淅沥沥的小雨,小朋友也有自己的“武器”。凉爽的大暑天里,伞下的独特风景给人更多温暖的记忆。 刘建华 摄
②瞧瞧这对母子在小雨中游玩的惬意样子,谁能想到昨天是大暑日——一年中最热的节气呢? 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@kuaiobao.net。

“今年的夏天一点都不热嘛!”有市民这么说。的确,今年南京的夏天似乎失去了活力,频繁的降雨让天气一反常态。昨天,南京进入了“大暑”节气,“大暑”往往是一年中最热的时候了,但江苏省气象台发布预报称,今后三天,南京仍不会有高温。

今后三天仍然不热

由于制造高温的副热带高压势力“囤积”在我国偏西位置,重庆、兰州等地相继出现高温的同时,南京这里却显得一点都不热。根据省气象台的预报,今后三天,南京仍然有降雨的可能,也不会有高温。今天南京多云到阴,局部有阵雨,今天转偏南风,今晨最低温度24~25℃,今天最高温度29~30℃;7月25日全市多云,局部有时阴有阵雨或雷雨,最低温度25~26℃,最高温度30~31℃;7月26日全市阴有阵雨,最低温度25~26℃,最高温度30℃左右。

中伏未到 酷暑可能来

根据天文专家的测算,今年“大暑”到来的精确时间应该是7月23日7时18分。往年的“大暑”是南京高温最为密集的日子,而且南京进入大暑节气后,通常是风速小、湿度大,常出现非常难受的“桑拿天”。另据统计,自1905年以来,南京出现等于或大于40℃的高温共有16次,其中的10次就出现在“大暑”这天。气象专家提

醒,虽然目前为止,还没有出现酷暑,但是由于中伏还未到,市民不应放松防暑的警惕。

醒,虽然目前为止,还没有出现酷暑,但是由于中伏还未到,市民不应放松防暑的警惕。

洗冷水澡要先“热身”

从“大暑”起或者更早的时候,有的市民就开始洗冷水澡。在这里,大家要注意,每次洗冷水澡前应该先做“热身”运动:用手揉搓皮肤数分钟,感觉发红、发热为止;洗澡时,先往四肢部位“浇”水,数分钟后再冲胸、背部,让身体有个逐渐适应的过程;水温不要过低,以5~25℃为宜,时间也不宜过久,10~15分钟左右即可,最长别超过半小时。另外要注意,剧烈运动后不要洗冷水澡,因为这时体表的毛细血管扩张,如果突然“遭遇”冷水,会增加心脏负担,引发心慌、气短、头晕等不适;在洗澡过程中,如果出现皮肤持续变白、头昏等症,要立即停止,以免发生意外。

快报记者 刘峻

空气报告

今天空气质量还不错

晨练别在马路边“吃”尾气

□快报讯(记者 孙兰)近来南京的天气一直比较凉爽,气温不高,空气质量也好。因此早上只要没有下雨,街头绿地、各大公园以及马路边都活跃着晨练市民的身影。专家提醒,晨练的效果比较好,但空气质量并不是一天中最好的,特别是绿树丛中和马路边,空气中污染物都比较多,不适合晨练。

51-71之间的良好,这样的空气适合户外运动,不过,人们最喜欢清晨锻炼,其实并不是空气质量最好的时候。环保专家说,人们认为清晨空气清新其实是种错觉,因为一觉醒来室内空气不好,打开窗就觉得空气清新。有关部门曾做过这方面的测定,清晨空气中的二氧化碳量和二氧化硫量都比下午、晚上高,特别是天刚亮的时候,可以说是一天中最差的。但从健身的角度来讲早晨锻炼效果最好,同样的运动量可以消耗掉更多的卡路里,这对想瘦身的市民来说显然是最佳运动时间。

专家提醒,早上进行户外运动,要选择安静空旷的场所。同时要避开一些误区,一是很多市民都喜欢在大树下晨练,甚至特意选择绿树丛中,殊不知夜晚植物光合作用停止,而且也要呼吸氧气,因此清晨的绿树丛中,二氧化碳浓度最高;随着太阳升起,植物光合作用释放出氧气,要到九至十点钟左右,空气质量才会比较清新。此外,喜欢跑步的人往往是沿着马路跑,虽然清晨车辆不多,但车辆的尾气也足以影响健康。因此,建议跑步最好选择学校操场,或者绕着办公楼、花坛多跑几圈。

现代快报 便民网 24小时服务电话:96060 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查看)

96060
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

祝咸亨开业 2周年
夫子庙酒店
珠江路店吃 100 送 30
包间吃 100 送 10
夫子庙店吃 100 送 30
华侨路店吃 100 送 20
包间吃 100 送 10

详情请见各店店堂公告)
TEL:83285779 (河海鲜酒水香烟除外)
TEL:52317979 (河海鲜酒水香烟除外)
TEL:84707798 (河海鲜酒水香烟除外)