



大地放晴 高温又至

补充蛋白质,一天最好喝一杯牛奶

天气早知道

今天 多云 26~34℃
明天 晴到多云 26~35℃
后天 晴到多云 27~36℃

天气完全放晴了,闷湿的感觉顿时缓解了不少,根据江苏省气象台的预报,明后天,南京将迎来高温天气,希望市民注意防暑降温。在35℃以上的高温中,人体排汗会损失大量蛋白质,所以要注意补充适量的蛋白质。

最高温度 35~36℃。

湿度降低,气温升高

昨天,长达10多天的连阴雨终于结束,太阳一照,蒸干了空气中的不少水汽,昨天南京的湿度由之前的80%至90%左右下降到午后的50%上下,虽然还未至干热天气,但是湿闷的感觉已比前段时间明显减轻。从明天开始,一段晴热少雨的高温天气要来了。根据预报显示,今天多云到阴,局部有阵雨或雷雨,今晨最低温度26~27℃,今天最高温度34℃左右;7月29日全市晴到多云,最低温度26~27℃,最高温度34~35℃;7月30日全市晴到多云,最低温度27℃左右,

牛奶鸡蛋豆类不能缺

在35℃以上的高温中,人体排汗会损失大量蛋白质,同时体内蛋白质分解也会增加。特别是闷热天气中,人们往往食欲不振,又不爱下厨烹调,很容易发生蛋白质摄入不足的现象。靠零食、饮料和冷饮不能提供足够的蛋白质。因此,每天要保证一杯酸奶或牛奶,一个鸡蛋或咸鸭蛋,再加上一份豆制品或一碗豆粥,还要经常吃些瘦肉和鱼,以补充铁质。普通甜饮料中含糖分,并不能提供钠、钾、钙、镁等矿物质,也不含维生素。

冷饮拿出后,放一会再吃

天气重新热起来了,这时候市民不要单靠甜饮料来解渴,而应当尽量多吃水果蔬菜,还应当在家中准备营养丰富的粥汤和消暑饮料,其中尤以豆汤、豆粥最佳,它们对补充钾、镁等矿物质最有帮助。绿茶、花果茶、酸梅汤等也是比较好的选择。饮用汤水时要注意少量多次,因为暴饮可能造成突然的大量出汗,还会导致食欲减退。刚从冰箱中拿出的饮料一定要在室温下放一会儿才能饮用,以避免引起胃肠道血管的突然收缩,甚至发生痉挛。

快报记者 刘峻

空气报告

南京久雨乍晴 天空湛蓝明净

□快报讯(记者 孙兰)久雨乍晴,突然灿烂的阳光热辣辣得让人还真有点吃不消,不过也带来了明净的感觉和舒畅的呼吸。

“这么多天都阴沉沉的,天一放晴,南京城看起来还真漂亮。”昨天,市民田先生开着车从江宁到市区,在高架桥上就发现,车窗外的景物都特别清晰,天空也湛蓝明净。“平常天晴时天空多半是灰的,像这样的蓝天还真是少。”记者了解到,昨天南京市平均污染指数为50,刚好达优秀等级,而空气之所以这样好还是得益于昨天的晴天,因为天空放晴,副高控制下扩散条件明显好转,本来大气中就不多的污染物再飘走一些,空气自然澄清透明。根据预报,今天还可能是个优秀蓝天,污染物指数在30-50之间。

公共信息

公交新九线 变身无人售票153路

自7月30日首班车起,新九线实施无人售票,使用IC卡,线路更名为153路。

线路北端终点站由鼎新路迁至小行,南端终点站在九四二四的建生。原小行桥、公交工业园、凤台路南站、龙福山庄、安德门、公交总公司驾校、雨花新村、雨花台、雨花路(单向)、中华门内、长乐路、三山街、内桥(单向)、张府园(单向)、评事街(单向)、鼎新路等站点不再停靠,线路增设玻璃厂道口、顾家庄、友谊桥、竹柳新村、南河大桥等站点。线路服务时间调整为小行小区5:00-21:00,生建5:30-21:40。 宁克关

视过户手续的用户请于所在小区实行整体转换之前至南京广电网络公司各营业厅办理相关手续;未缴费用户请及时缴费。咨询热线96296。

南京广电网络有限责任公司 停气通知

7月28日13:00至18:00下列地区停气:朗诗熙园、金鼎湾小区、鼎新苑、七家湾、仓巷120号明官大酒店、南通驻南京办事处、新桂大酒店、南京市市政公用局、富城会、省交通规划设计院、人行住宅及办公楼等一片。

7月29日6:00下列地区停气:中山东路(太平南路-逸仙桥)、长白街(常府街以北)沿线。停气区域的用户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

南京有线电视数字化整体转换小区安排

7月29日,南京有线电视数字化整体转换小区为标营2号、标营3号、标营4号、标营3-1号、后标营、友谊村、李府街、御道街28号。以上地区具体转换范围、时间、受理地点以《小区公告》和《告用户书》为准;尚未办理有线电



花事提醒

“发光植物”千万别买

□快报讯(记者 陈岚)看似一株普通的“富贵竹”,一拿到黑暗的环境居然会闪闪发光。七夕节来临,这种被寓意成银河相会的发光植物在一些花市被炒卖到50元甚至100元一盆。然而,为了讨好女朋友把发光植物买回家才两天,发光植物就死了,这让小张相当郁闷。

记者昨天来到夫子庙花鸟市场,见到这种水培“富贵

竹”,除了枝干有些微蓝,看不出有何异常。摊主告诉记者,这种植物在暗处会自然发光,销路不错,可以做一般的水培植物养,不会死亡。不过中山植物园花卉专家告诉记者,根本就没有会发光的“富贵竹”,目前市场上的发光植物都是人工喷上荧光诱导剂制成的。由于荧光诱导剂喷到植物叶片后,外面气孔堵塞,影响植物对外气体交流,造成叶片干枯。

因此专业人员在喷制剂前要经过一系列处理,使得制剂不伤害植物生长。而那些速死的“发光植物”都是直接喷上了荧光剂,成本十分低廉,被炒卖到高价实属牟取暴利,市民千万不要上当。



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;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
- 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;搬、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

签约辅导:帮你考入理想的高中和大学

——目标辅导,达不到目标按协议全额退款!

领先的全程课外辅导体系,帮助您孩子考上理想的高中和大学,用实力和结果向您证明: **家长花钱不冤枉!**

学习分析师、中考命题方向研究、重点中学特高级教师、教育心理学博士、硕士、南京大学、南京理工等全国重点高校优秀高材生和专职辅导员等众多教育力量加盟,组成权威、专业辅导体系,确保对每一位学员的辅导质量!

★学习分析师对学生作出学习分析报告及具体指导方案,教务处制定针对性辅导计划和辅导目标,并配备学生个人专用辅导材料。

★派遣南京大学、南京理工大学等著名高校专职助教上门授课,提前备课,高标准辅导;调动学生学习积极性,改善学习方法,培养学习习惯,从根本上解决学生学习问题。

★资深教师组成教务处全程严格监控,针对07年中/高考内部命题;电话助学督促学习,指派专职辅导员监督管理,对学生进行回访家访,保障辅导过程的系统性和针对性。

★与家长签订辅导协议确保辅导效果,达不到目标按协议全额退款!

学生类型	初中辅导目标	高中辅导目标
全力冲刺型	顶级重点高中	国家重点大学
全面提升型	省重点高中	一类本科
基础辅导型	市重点高中	二类本科

想知道您的孩子能考上什么学校吗?
热线:66613371 / 66613372 / 66613373
地址:广州路6号宝隆国际广场B座(离地铁珠江路站出口仅百来)

华东理工大学 06 年秋本、专科招生

招生专业:工商管理、国际贸易、会计、行政管理、工程管理、计算机科学与技术
招生对象:国民教育系列的大专(含高职)以上学历可报考“专升本”(应届毕业生可先行报名并参加入学考试,被录取者持毕业证书注册入学);高中(含中专、技校、职校)以上学历证书可报考大专“专升本”。40岁以上入学者可免修英语;行政管理(大专)免修高等数学。

学历文凭:成绩合格,颁发华东理工大学普通高等教育毕业证书(印有“在我校网络教育学院某专业学习”字样),加盖“华东理工大学”钢印,教育部电子注册,国家承认学历,符合条件者可申请学士学位(学制两年)。

报名时间:即日起,额满为止。

报名地点:南京市科技干部进修学院 成贤街118号(鸡鸣寺、市政府对面)科技中心七楼
联系电话:83357664, 51791768, 83354038, 83356991 网址:www.kejiedu.cn www.ecustmde.com

南京师范大学 暑期 美术培训

2007 年高考美术强化班

暑期 美术培训

招生对象:2007年应届高中、中专、职高美术特长生,高中毕业美术特长生
培养目标:专业性强,注重基础,使学员迅速提高,上重点大学,目标明确,个性培养,注重综合素质
公交车:22路(石头城站下车),55、56、66、75、91路(翠明里站下车)
报名地点:南京师范大学美术学院(南京艺术学院南门向南200米) 联系电话:226-3289811 83663001 网址:www.njnu.edu.cn 邮箱:njnu@163.com

南京大学外语部 联合招生

园田学园 女子大学 爱知文教大学 铃鹿国际大学 圣德大学

报名条件:高中毕业(日语二级水平),大专毕业(日语专业)可专升本
另招收:经贸日语大专班,赴日留学强化班(025-83685524)
报名电话:025-83596893 www.dafis.nju.cdu.cn
地址:南京大学鼓楼校区教学楼 505

航天学院 高考成绩复读班招生

南京航天管理干部学院为部属正规高校,凭借其强大的实力与优势,已成功举办九届高考成绩复读班,成为南京高考成绩复读班的首选品牌。
咨询电话:025-86628572, 52308447, 52309847
报名地址:航天学院培训部(夫子庙瞻园路126号)(乘2、16、26、33、44、63、81、87路公交车长乐路下车)

成绩优势 源于实力

师资:各科老师均为省级重点中学的学科带头人、教研组长,队伍高度稳定。
管理:早晚自习、每周六天课,县中模式,班主任全天候跟踪指导,随时与家长保持联系,家庭、学校教育相结合。

另:招收文科班、理科班及艺术班(文体类特长生)

建造师 项目 预算、施工

东南文理进修学院
一次通过率90%以上, 考试未通过者全额退款!

近日常开
一级、二级

材料员、安全员、资料员、近日常开、全国通用、上岗证

电话:025-83372011, 83614324, 13611595111 南京市成贤街119-8号东南报名处(东南大学南门东30米处)吴老师