

明天进入一年最热时段

“中伏”将至,室内降温妙招不少

昨天,江苏省气象台发布了南京地区的高温警报,今后三天,该市将持续出现高温天气,最高气温可至36℃,另外,从明天开始,一年中最热的“中伏”也就来了,市民要注意防暑,出门需防强烈的紫外线辐射。

天气早知道

今天 多云 27~35℃

明天 晴到多云 27~36℃

后天 晴转多云 28~36℃

空气报告

优秀空气昨天又“溜”了

□快报讯(记者 孙兰兰)保持优秀的好空气还真难,昨天,预报中的优秀又“溜”了,空气质量再度降到了良好。昨天一早出门,仰头一看,还是天高云淡的宜人景象,中午的阳光让人眼睛也睁不开。但暴烈的太阳下,城市中又开始尘土飞扬。果然,下午环保

部门出具的监测数据显示,昨天全市的平均污染指数从50升到了60,虽说相差不是很大,但空气已发生了质的改变,主要污染物还是可吸入颗粒物,也就是“飘尘”。根据预报,今天南京的呼吸质量还在继续下降,污染指数在60~80之间。

肺、肝等,特别对血管有益,被誉为“血管体操”。另外,由于在水中消耗的热量要明显高于陆地,故游泳还能削减过多的体重,起到健美的效果。

室内降温妙招不少

由于天气比较热,市民除选择空调外,也可以选择闭窗、拖地等方式降低室内气温。室内用湿拖布擦地后开启吊扇使地面水分蒸发吸热,也可在风扇前置一盆凉水,开启风扇使水分蒸发出凉风,这样均可起到降低室温的作用。

如果在早晚凉爽之时开启门窗通风,让空气流通,而在中午将门窗关闭,以隔绝室外热空气的侵袭,并拉上浅色窗帘,阻挡阳光,就能使居室变得较为凉快;阳台庭院绿化,栽树种花,不仅有很高的观赏价值,而且有调节小气候的作用,会使空气清新、凉爽宜人。因为绿色植物既能遮阳,又通过叶面蒸发水分达到降温作用。在庭院阳台栽种葡萄、牵牛花、爬山虎及一些花草,可使附着墙面降温5~14℃,使室内降温2℃~4℃。

快报记者 刘峻

明天进入最热时段

气象专家提醒,明天是“中伏”第一天,一年中最热的时候已经到来。市民要注意多喝水,多吃水果,补充身体所需水分。老人和小孩要尽量避免在午后到下午3点紫外线最强的时段出门。户外工作者也需根据天气情况,必要时停止作业,以防中暑。根据预报显示,今天多云到晴,今天白天4~5级,阵风6级,今晨最低温度27~28℃,今天最高温度35℃;7月30日全市晴到多云,最低温度27~28℃,最高温度35~36℃;7月31日全市晴转多云,最低温度28℃左右,最高温度35~36℃。

双休日不妨游泳健身

今明两天是双休日,市民不妨选择游泳健身。游泳不仅锻炼人体的手、脚、腰、腹,而且惠及体内的脏腑,如心、脑、

南京花事

室外酷暑 屋内清凉 爬山虎就是“天然空调”



他说,这全靠“天然空调”满墙爬山虎帮忙。室外35℃的高温,可是屋内却是清凉的世界。据悉,爬山虎适应性强,对土壤要求不高,阴湿环境或向阳处均能茁壮生长。繁殖采用播种、压条、扦插等多种方法,一年生苗株高可达一米。它在夏季枝叶茂密,用于绿化房屋墙壁、公园山石,既可美化环境,又能降温,调节空气,降低噪音。

据园林专家张庆红介绍,藤本科植物如紫藤、凌霄、葡萄、爬山虎等,确实可以在盛夏高温时使室温下降2~4℃,大大节省空调电费。种植爬山虎也不难,剪几段枝条春季扦插即可。但她提醒,若墙壁有裂缝,不宜种植爬山虎,其触角可能会更快地破坏墙壁;另外,玻璃幕墙等太滑的墙边不适合种,因为爬山虎攀不上去。

快报记者 陈岚文/摄



过瘾! 真过瘾!

这么热的天,西瓜怎么吃才过瘾?瞧这位大叔,还有在他指边流淌的西瓜汁,就找到答案了。 “benjamin” 摄

征集有趣瞬间

要求:发生在您身边有意思的原图图片。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·贴图灌水版发帖或E-mail至cy@kuaibao.net。

服务资讯

发票二次抽奖啦

□快报讯(记者 都怡文 通讯员 史忠民)8月2日,南京市将对新版有奖发票进行二次抽奖,南京税务部门提醒广大消费者,可以及时通过各种方式参加二次抽奖。参与首次二次抽奖有奖发票信息输入的截止时间为7月31日24时。

发票在一次刮奖后,不论是否中奖,可以通过以下三种方式参加二次抽奖。1.编辑短信“fpx+20位发票号码+8位发票密码”至短信特服号(移动手机为02512366、联通手机为1812366、电信小灵通为12366);2.拨打025-12366,输入发票代码、号码、密码;3.登录南京地税网站http://njds.nj.gov.cn。

周日有创业讲座

□快报讯(记者 项风华)本周日下午两点,南京热情创业中心在太平南路460号西一巷16号举办第15场系列专题讲座——《小资金如何选择创业项目》,内容涉及下岗失业、大中专毕业生、失地农民等初次创业者如何利用小资金选择项目,使初次创业者少走或避免走弯路,届时还将推介多种小型创业套餐项目。

供水问题今可咨询

今天上午8:30-10:30,南京市自来水总公司将在台城花园小区开展社区服务活动,现场接受供水咨询并受理水表出户业务。8月1日上午,该公司将在虎踞南路58号用户服务中心大厅继续举行“供水服务领导接待日”活动。市民可乘坐23路、75路、13路、21路公交车到涵洞口站下。

公共信息

南京有线电视数字化整体转换小区安排

7月30日,南京有线电视数字化整体转换小区为御道街30号、清溪花园、中山东路311-1号、清溪路4号、前半山园、明故宫路、黄埔花园、中山东路305号、黄埔路4号。

7月31日,南京有线电视数字化整体转换小区为中山东路518号、中山东路520号、丹凤新寓、大石桥、唱经楼西街、丹凤街19号、汇杰公寓、汇杰广场、石婆婆巷、时代华府、香居美苑、吉兆花园。以上地区具体整转范围、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;未缴费用户请及时交费。咨询热线96296。

南京广电网络有限责任公司

停电信息

7月31日5:30-10:30停南苑#1线、南苑#2线,范围:安如村、南苑小区;城市发展临时用电等。以上线路停电检修,早完工早送电。

南京市供电公司

停气通知

7月30日9:00至12:00下列地区停气:黄埔路金大地(锅炉)等用户。

7月30日21:00至次日10:00下列地区停气:热河南路、姜家园、桃园居、姜圩路、白云亭、二板桥、铂银美食广场、热河南路幼儿园、南京地税下关稽查分局、南京市国家税务局下关分局、中国船级社南京分社等一片。

7月31日13:30至18:00下列地区停气:华电一宿舍、万景山庄等一片。

港华

停水通知

7月29日22:00至7月30日12:00,御道街(大光路路口至光华路路口)两侧用户,中和桥路(宁芜铁路至象房新村)两侧用户停水,包括:石林商场、黄埔鑫园、城开小区、天堂村等。周围地区降压供水。

南京市自来水总公司

奖金1000元

暑期隆重推出清新另类,赏心悦目,常州国家动漫产业基地首款原创网络益智休闲游戏《古波斯寻宝记》,将于本月28日上午十一时正式公测。热忱欢迎各路网游高手及游戏爱好者小试身技,登录:www.al88.tv 免费游玩,批评赐教。活动至本月30日(星期天)下午20点为止产生的成绩前十名均有奖励,其中第一名奖励现金1000元。注册玩家另可兑换丰富奖品。具体事项敬请关注游戏官方网站:www.al88.tv。

常州远东文化产业有限公司

现代快报 便民网 96060 24小时服务电话: 新推服务

- 十分钟内回复 ■ 约定时间上门
- 戴工号牌服务 ■ 凭回执单保修

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

其他服务

- 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
- 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,详细目录可向服务人员查看)

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

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

東星航空

WUHAN, SHENYANG