文件(F) 编辑(E) 查看(V) 收藏(A) 工具(T) 帮助(H)
地址(D) 登录www.lifenanjing.com.cn 尽享天气服务讯息

雨水要来,高温明天趋弱

天气早知道

今天 晴转多云 27-37℃

明天 多云转阴 有阵雨或雷雨 28~35℃

后天 阵雨 26-31℃

昨天,江苏省气象台继续发布高温警报和重症中暑警报,今天南京仍旧持续高温,明天高温有减弱趋势,并且从明天晚些时候起,南京会多阵雨天气,此后高温会稍有缓解。近日连续的高温天气让市民不怎么出门,看电视就成了主要的娱乐活动,但是专家提醒,长时间看电视会损害眼睛,姿势不当也会影响骨骼发育,因此看电视也得讲究一点方法。

连续高温火了游泳

从前天至昨天,南京的最高气温均在36℃以上,持续的高温让游泳成了消暑的最好方式。前天,记者在紫霞湖等看到,从下午到晚上7点,这里都有市民在游泳。专家提醒,除了要注意安全外,下午游泳时,市民要注意的是,忌长时间曝晒游泳,长时间曝晒会产生晒斑,或引起急性皮炎,亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生,上岸后最好用伞遮阳,或到有树荫的地方休息,或用浴巾在身上保护皮肤,或在身体裸露处涂防晒霜。而傍晚游泳时,则要注意,忌饭前饭后游泳:空腹游泳会影响食欲和消化功能,也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况;饱腹游泳亦会影响消化功能,还会产生胃痉挛,甚至呕吐、腹痛现象。

今日仍高温,明天趋弱

昨天,江苏省气象台继续发布高温警报和重症中暑警报,气象专家提醒室外作业者今天应适当调整作业时间,要有遮阳设施,及时补充盐分,另外紫外线辐射较强,除戴防护帽和太阳镜外,涂擦防晒霜(防晒霜SPF 指数应不低于15)。气象专家说,从明天开始,北方有股冷空气会南下,受其影响,南京会多雷阵雨天气,今晨最低温度27~ 28℃,最高温度36~ 37℃;8月1日全市多云转阴有阵雨或雷雨,最低温度28~ 29℃,最高气温35℃左右;8月2日,阵雨天气,最低气温26℃,最高气温30-31℃。

每天看电视不超过2小时

眼睛长期盯着电视屏幕看会导致眼疲劳,并消耗大量视网膜内视紫质,明显影响视力。看电视的姿势五花八门,躺在床上、半靠床头、屈颈弯背、背靠沙发伸颈仰头、歪头、斜倚、侧卧等,久而久之会引起颈部软组织劳损或颈椎病。专家建议,看电视首先要注意眼保健。电视与人眼的距离要保持在3米左右,电视机亮度和对比度要合适,图像清晰、色彩不要太浓。每隔半个小时要休息一下,每天看电视的时间不超过1-2小时。电视机安放高度与人的视线水平平行或略低一些。看电视的姿势要端正,不能东倒西歪。看电视后要洗脸,洗去空气中含有静电的尘埃和微生物。

快报记者 刘峻

南京花事

“老不死”的太阳花

花开花落,草长莺飞,日头低下,南京不少市民家阳台上的太阳花正在努力地开着,这种极易成活的花朵,朝开暮败,生生不息。即便是在夏季也可剪枝插活。

从来没有刻意去呵护过太阳花,任其自生自灭。每年的夏天,太阳花还是会如约一般,从花盆里冒出来。太阳花,又名午时花。极耐瘠薄,一般土壤都能适应,而以排水良好的沙质土最相宜。能自播繁衍。见阳花开,早、晚、阴天闭合。在未开花之前,它是一丛丛小草。但它的生命力很强,只要有阳光和土壤,它就能迅速地生长,很快就会开满整个花盆。尽管你从来不管理,太阳花也总长得那么好。就算不小心,把一根茎折断,只要你把它重新种在土里,多给它浇点水,给它晒晒太阳,它很快就会长出另一株。所以它还有一个土名“老不死”。

太阳花花期很长,每年初夏如期开花,近冬季才凋谢。叶子肉质尖,扦插很容易成活。在夏季将剪下的枝梢作插穗,萎蔫的茎也可利用,插活后即出现花蕾,移栽植株无需带土,生长期不必经常浇水。 快报记者 陈岚

节日星相

七夕夜,城市光污染“封杀”银河

“坐看牵牛织女星”是奢望

□快报讯(记者 孙兰兰)“这几天空气质量一直不错,今晚应该能够清晰地看到牛郎织女星吧?”今天就是中国传统节日中最具浪漫色彩的“七夕”了,不少恋爱中的女孩早就在期盼着夜晚的来临,好在星空下祈愿。

传说中,今天夜里牛郎与织女会踏着鹊桥,穿过横贯天际的银河相聚。不过记者了解到,由于空气污染,以及城市夜晚过多的霓虹闪烁造成光污染,这样的美景对于住在城里的市民来说几成奢望了。

连续几天的高温干旱,让空气质量不断下降。昨天全市平均污染指数达到了83,而今天的预报值也在66-86之间。不过市民会觉得空气的透明度还是不错的,不像有很多灰尘的样子。环境监测人员解释说,夏季在晴朗高温的日子里,天空看上去往往都是湛蓝纯净,这是因为副高控制下对流旺盛,高空的扩散条件会特别好,但城市里由于施工等原因,在风力不强天气又干燥的情况下,近地面还是会聚集不少扬尘。

记者从气象台了解到,今晚南京多云,云层并不厚,气象条件对观赏灿烂星空不会造成太大影响。不过专家介绍,今晚在城市里想看到长长的银河几乎不可能。虽然空气质量还没差到污染的地步,但更重要的是光污染过于强烈,影响了夜空。

据介绍,神秘的银河就在北天从天琴座(有织女星)与天鹰座(有牛郎星)之间,经过天鹅座、仙后座、英仙座、御夫座等。织女星和牛郎星是里面亮度较高的两颗。不少人可能还记得,小时候其实在大多数晚上都可以看见银河,但为何现在看不见了呢?专家介绍,城市灯光,尤其是亮化景观灯、路灯,在照亮城市夜晚的同时,也散射在大气中,形成一个难为人发觉的“光罩”,遮蔽了大部分很微弱的星光,所以银河“不见了”。

光污染不仅导致“坐看牵牛织女星”成为奢望,也赶跑了地上的点点“星光”。光污染、噪音污染以及水质等问题造成了萤火虫的消失,也让这个七夕的夜晚少了些浪漫,多了些叹息。

专家建议,如果真的想观赏银河,可以去郊区找一处不受城镇灯光影响的安全地方,晚间9时左右亮度为0星等的织女星会首先出现在天顶附近,随后在其偏南方向亮度为1 星等的牛郎星升起。而在两颗星的中间隔着一条横贯南北白茫茫的天河,这就是银河。

■征集有趣瞬间

要求:发生在您身边有意思的原创图片。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@kuaibao.net。

庄子曰:“天地有大美而不言”。这种不言的大美,夕阳算是一个。某个夏日的傍晚,蜗居城市的我们,在玄武湖畔见到如此明艳的夕阳,是否忽然心灵通亮了起来呢。 网友 SCDMSHY 摄

服务资讯

“功能性胃肠病咨询义诊周”开始

□快报讯(通讯员 程守勤)中大医院消化内科决定从7月31日到8月4日,在中大医院门诊大楼二楼大厅举办“功能性胃肠病咨询义诊周”活动。义诊周期间,每天将安排资深医师出诊,免收挂号费,免费提供功能性胃肠病防治指导咨询,每天前10名参与者还可获得免费赠送的健康教育资料和小礼品。

公共信息

停气通知

因燃气管道施工,于2006年8月1日周二13:30至18:00下列地区停气:

建宁路(18号、20号、22号、26号)、江苏冶金物资供销有限公司、上海易初莲花超市南京店等一片。

早完工,早送气。

施工期间请关好总阀门,注意安全。

南京港华燃气有限公司

停气通知

因燃气管道施工,于2006年8月1日周二09:30至18:00下列地区停气:

厚载巷部分用户。

早完工,早送气。

施工期间请关好总阀门,注意安全。

南京港华燃气有限公司

停电通知

8月1日4:30-10:30停黄家圩线,范围:黄家圩小区、红山大酒店、黄家圩、华兴宾馆、机械工程公司、江南集团等。

7:00—15:00停横泵线,范围:横梁镇北部地区。

7:00-17:00高桥变:城盖线停。

7:30-13:00天井山变:天印线、方山线停;范围:义乌小商品城、五棵松射箭运动中心、商干院、南京工程学院、天印厂、五棵松电房、市镇站、扬家塘、天印湖公用变、天印综合变、横岭站、分析仪器厂、择云锯条厂、天景山小区、风景办、红沙厂、毛塘站、茶厂站等。

以上线路停电检修,早完工早送电。

完毕 Internet

現代快報 便民网96060 24小时服务电话:
■十分钟内回复 ■约定时间上门
■戴工号牌服务 ■凭回执单保修
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 管道改道 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索看)

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

SUNING 苏宁电器
苏宁电器阳光服务快车
苏宁家电售后服务价格表

服务品类	服务项目		价格
3C类	电脑	软件修护	30元起
		系统升级	
		系统杀毒	
	笔记本电脑	维修主板(显卡)电源(屏幕)更换(主板)三报	60元起
	手机	3G维修	30元起
	数码维修	mp3/mp4/录音笔	30元起
		录放带机/VCD/DVD	
		数码相机/摄像机	60元起
空调类		清洗	50元起
		维修	50元起

*备注:以上维修价格未不包括配件

服务品类	服务项目		价格
彩电、冰洗等	洗衣机维修		20元起
	冰箱、冰柜维修		30元起
	彩电	25寸以下彩电(不含25寸)	40元起
		25-29寸彩电(不含29寸)	50元起
		29寸以上彩电	60元起
	背投维修		260元
	VCD/DVD录机维修		40元
	音响维修		50元
	微波炉消毒柜维修		20元起
	电饭煲/电磁炉/电压力锅/电饼铛/电蒸锅/电烤箱/电烤炉/电炒锅/电蒸炉/电热水器/电熨斗/电动豆浆机/电熨斗只限上门范围		15元
小家电类	抽风机维修		20元起
	油烟机清洗/维修		
	灶具清洗/维修		

服务热线:025-85616666