

登录 www.生活南京.com, 进入“玩乐金陵”论坛, 评选——

# 最受欢迎的十大避暑地

酷暑难熬, 到哪里去寻找一份自然的清凉? 即日起, 快报与南京市农林局联手评选市民最喜爱的近郊十大避暑地。请您登录 www.lifenanjing.com.cn 或 www.生活南京.com, 进入“玩乐金陵”论坛, 把自己印象最深的纳凉好地方推荐出来, 让更多的市民分享。



(资料图片)

## 进山: 茂林修竹爽风吹

逃离城市喧嚣, 回到自然的怀抱, 南京近郊的“清凉山”算来还真不少, 但都有哪些算得上避暑胜地呢? 市农林局休闲旅游农业办公室主任储健翻开地图, 上面密密麻麻标有不少观光园、休闲区。储健说:“盛夏避暑, 不是玩山, 就是玩水, 我先向大家推荐几个山野纳凉好去处, 算是抛砖引玉吧。”

要找参天大树蔽日浓荫最好去老山, 百里老山有国家级森林公园。那里郁郁葱葱, 林海苍翠, 一望而凉意顿生。深山老林里还有龙洞、观音洞、天井洞、白箬岭洞等奇巧、诡异的古溶洞, 听听这些洞名, 里面的清凉世界就令人神往。老山距南京很近, 过长江大桥向浦口方向, 最多 30 分钟车程就到了。

竿竿青欲滴, 个个绿生凉。竹子性凉, 炎夏三伏天躺在竹海里多惬意多爽啊。南京高淳县大荆山林场号称南京第一竹海, 有 100 多公顷竹林, 遮天绿阴中还隐藏着永庆古庵、仙人洞、仙塘水库等自然景观, 是一处尚未开发的处女地。高淳游子山的千亩早园竹、南郊秋湖山的万亩毛竹基地、六合龙袍的“中国水杉大道”等等, 都堪

称避暑纳凉的世外桃源。

但储健建议, 评选避暑胜地, 绿色是必备指标, 像八卦洲洲头公园那样光秃秃的地方, 毒日头晒得人难过, 最好别去。

## 玩水: 烟波茫茫乐洗心

仁者喜山, 智者乐水。江南水乡南京, 郊外有许多湖边纳凉的好地方。沿江高速公路南下, 约一个小时车程就到了南京近郊最大的淡水湖泊石臼湖了, 这里有金陵八景之一的白湖渔歌。金光万点, 渔歌唱晚, 清风袭来, 俗虑顿消, 可尽情享受眼前的夕照美景。

江心洲的葡萄园眼下刚进入采摘期, 浓浓绿阴下, 亲手摘下串串酸甜的葡萄, 解渴又解暑。据测量, 江心洲四面环水, 夏季平均温度比南京市区低一到二度呢。

六合金牛湖则是省级森林公园, 面积达 124 平方公里, 是南京最大的人工湖, 湖畔森林正好纳凉。在霸王别姬的浦口乌江镇, 有一个帅旗农庄, 种植了 11 类果树, 50 多个品种, 如葡萄园、桃园、杏园、李园、梨园, 在百果园消暑更是别有一番风味。此外, 像银杏湖、南山湖、白鹭湖、红星农趣园、蟠龙湖等等也都是避暑佳地。

都市人很少有过耽着夏

夜满天繁星入睡的感觉。在牛首山的南边, 有一个千盛农业园, 这里有比较好的小木屋, 一家一栋, 也可以两家人一栋。小木屋设计比较有趣, 前面有流水, 还有小桥、公共休闲的地方、厨房等。躺在小木屋里, 透过天窗, 遥望满天星星, 那感觉真是绝了, 当然也可以自带帐篷在草地上过夜。

## 请登录“生活南京”投票

避暑何处去, 请您指点迷津。肯定还有好多清凉世界“藏在深山人未识”呢。即日起请您推荐评选南京近郊十大避暑好地方。投票采用网上投票办法, 请广大读者登录 www.生活南京.com, 进入都市联盟论坛, 再点击“玩乐金陵”, 从温度、绿化率、空气质量、环境噪音及交通等方面, 给你推荐的景点打分, 进行星级评选, 各方面全优的就是五星级, 差点的可以是 4 星级、3 星级、2 星级。

快报和南京市农林局将组织专家和市民代表进行最后汇总, 根据推荐投票情况, 评选出南京市最喜爱的十大近郊避暑地, 在今年 9 月份的南京市农业嘉年华盛会上, 将对十大避暑地隆重授牌。

快报记者 赵守成

## 在线服务

### 除有害气体的植物

提交人: 王新  
提交内容: 刚装修的房子, 哪些植物可以消除室内的有害气体?  
线索处理人: 记者 章庆

回答: 据了解, 芦荟、吊兰、虎尾兰、一叶兰、龟背竹是天然的清道夫, 可以清除空气中的有害物质。有研究表明, 虎尾兰和吊兰可以吸收室内 80% 以上的有害气体, 吸收甲醛的能力超强, 芦荟也是吸收甲醛的好手, 可以吸收 1 立方米空气中所含 90% 的甲醛。

### 如何查询养老保险

提交人: 苏南  
提交时间: 我孩子以前由单位交养老保险。失业后, 自己交了, 请问怎样查询?  
线索处理人: 记者 章庆

回答: 您孩子可以根据劳动和社会保障卡上的提示, 去南京市劳动和社会保障局查询。

### 出版人员资格考试

提交人: 秋醉斜阳  
提交内容: 请问 2006 年出版专业技术人员职业资格考试时间、报名方法及考前培训点?  
线索处理人: 记者 章庆

回答: 据南京人事网, 2006 年度出版专业技术人员职业资格考试时间定于 2006 年 10 月 21 日。报名时间: 2006 年 5 月 8 日-13 日 (周日休息, 周六正常上班), 上午 8:30-11:30; 下午 1:30-4:30。报名地点: 南京人才大厦四楼 410 室 (北京东路 63 号)。考前培训由报名点另行通知。有关报名工作请与市人事考试中心联系, 联系电话: 025-83151800; 83151935; 83151936; 83151937。

### 省造价工程师考试

提交人: 奔驰的骏马  
提交内容: 请问 2006 年度江苏省造价工程师考试何时报名?  
线索处理人: 记者 章庆  
回答: 记者从南京人事网得知, 2006 年度江苏省造价工程师考试的报名时间是 2006 年 6 月 12 日-16 日, 现在时间已过, 考试时间是 10 月 14 日、15 日两天。

## 记者帮你问

### 楼梯灯的电费怎么算?

读者陈女士问: 我家住在南秀村 7 号 4 幢 6 楼, 这里是南京大学的教师宿舍, 几年前我们就发现这栋楼的楼梯灯接到我们家。这么多年电费该怎么算呢? 还有楼梯灯的感应开关坏了, 应该找谁维修呢?

快报社区记者陈英帮问: 南京大学房产处房管科孙老师答复, 南秀村 7 号里的几栋楼都是这么设计的, 楼梯灯接入 6 楼住户家中, 电费到年底时由住户去各家收, 大约每户 10 多元, 陈女士可能之前对此不知情, 以后可以照此去做。楼梯灯的感应开关坏了, 可以找学校房产处进行修理。

## 微型调查

### 小区在出新 违建一定拆除

顾先生反映: 我家住在钟阜路 2 号 2 栋, 我们小区最近出新, 但我家楼下那家餐馆盖的违建却没有拆除。

记者调查: 昨天, 记者来到钟阜路 2 号大院, 2 栋 2 单元的 1 楼开了两家餐饮店, 店主在北面盖了一间棚子, 当厨房使用。棚子里只有一个排风扇, 叶片上布满了漆黑的油污, 楼上的住户全都窗户紧闭, 2 楼的窗户外侧也沾了不少污渍。

回答: 挹江门街道城管科刘勇科长答复, 钟阜路 2 号

的出新改造工程还没有完全结束, 院子里还有一些违章建筑和废弃的烟囱有待拆除。他说, 2 号大院的出新已经持续进行了 1 个多月, 但因为老旧小区内违章建筑太多, 全面拆除还需要一个过程。“半年前, 站在两栋楼之间根本看不到那一头, 全给违建占了, 现在已经拆除了一大部分。”刘勇说, “拆除违建和建设基础设施的队伍目前还在 2 号大院里施工, 小区出新仍在继续, 请居民谅解并耐心等待。” 快报社区记者 杨扬

## 快报便民网

### 修家电小窍门一点就通

8 月份家电咨询继续进行

经过一周的家电咨询热线, 昨天快报便民网的专家, 专门通过热线教了读者几招, 指导读者如何自己排查家电故障。

何女士问: 我家的电饭煲总是烧不熟饭, 这可怎么办?

专家支招: 何女士看过后发现锅底不平整, 因此才散热不均, 可以用带软橡胶皮的硬物敲击锅底, 将它敲平, 散热就均匀了, 饭烧不熟的问题就解决了。

田先生问: 我家的冰箱门封条有一块比较松, 门没有过去关得那么紧了, 专家有什么好办法?

专家支招: 如果门封条坏的范围比较小, 不妨可以试试用电吹风将门封条吹软, 再关上 30 分钟到一个小时, 再试试就关紧了。

7 月的咨询活动结束了, 热线活动得到了不少读者的好评, 有些读者不但了解了家电维修保养的常识,

有些还通过“96060”便民网维修好了家电。连续 3 次打进热线的周先生说:“以前我还不知道快报有便民网, 看到有咨询活动特意打来电话咨询, 没想到了解了不少家电知识, 报修空调后, 维修人员 10 分钟内就给了答复, 并及时上门帮我维修好, 希望这样的咨询活动能继续办下去。”

快报便民网 8 月份继续推出家电维修热线, 天天都有咨询。

今天请专家就空调日常使用与保养进行咨询, 请拨打 96060 参与现场咨询。

快报社区记者 赵丹丹

|       |               |
|-------|---------------|
| 8月1日  | 空调日常使用与保养     |
| 8月2日  | 冰箱日常使用与保养     |
| 8月3日  | 彩电日常使用与保养     |
| 8月4日  | 热水器日常使用与保养    |
| 8月7日  | 电脑日常使用咨询      |
| 8月8日  | 洗衣机日常使用咨询     |
| 8月9日  | 冰箱日常使用与保养     |
| 8月10日 | 空调日常使用及常见故障咨询 |
| 8月11日 | 电脑日常使用及常见故障咨询 |

注: 咨询时间均为当日 14:00-15:00

南京京华医院 | 腋臭诊疗中心

# 告别腋臭

一身轻松

腋臭, 难闻的异味让人避而远之, 在生活、工作和学习方面带来许多尴尬和精神压力。使患者的自尊心受到严重的伤害, 在恋爱婚姻中产生一定的困难, 有的甚至影响到一辈子的幸福。

南京京华医院在省内率先引进目前世界尖端“ZS 微创腋臭清除术: 该技术只需一次性在腋下切入麦粒大小口 (约 0.5cm 左右) 结合精确定位系统, 该系统可在准确无误下彻底清除大汗腺根源, 无疤痕、无痛苦、恢复快, 不影响学习和工作。曾经药物注射、激光、开刀、局部擦药等治疗无效者, 一次治疗, 终身受益。

专家忠告: 目前正是治疗腋臭最佳季节。选择专业医院, 才能去除烦恼。“相信科学, 让你的生活更自信!” (专家亲自操作治疗)

健康热线: 025-86641220

《节假日不休》

地址: 南京市新街口淮海路 146 号 (国美电器向东 200 米) 乘 1 路、游 2、31、80 路杨公井站下

南京京华医院 | (四楼) 包皮包茎整形科

# 包皮包茎

男人, 不能“深藏不露”

小毛病引发大问题

男子到了青春期, 包皮仍然把龟头全部包住, 根本无法上翻, 称为“包茎”; 如果能够向上翻起, 但在阴茎勃起时, 仍不能完全暴露龟头, 便称为“包皮过长”。包皮过长、包茎者不仅妨碍阴茎发育, 还会引起尿道炎, 严重时龟头会因血流不畅而发生水肿, 甚至可发生龟头坏死。另外, 还会影响夫妻生活质量, 与妻子同房时, 还会把包皮垢带入阴道, 刺激子宫, 诱发子宫颈糜烂。

南京京华医院包皮包茎整形诊疗中心引进美国 GDZ 电离子刀融合韩式权威整形技术, 并由专家亲诊, 治疗包皮过长、包茎, 手术只需 15 分钟, 无痛苦、出血少、随治随走, 无需住院, 不影响工作和学习。

有包皮过长或包茎者应尽早手术, 包皮手术虽小, 但手术的成败会影响患者终身幸福。请患者慎重考虑, 应选择正规医院并且要看手术室是否无菌操作, 确保整个手术过程质量, 真正做到安全、可靠、快捷。

京华行动 暑假期间: 学生、教师、军人 手术费优惠 50%

活动时间: 即日起至 8 月 31 日

地址: 南京市新街口淮海路 146 号 (国美电器向东 200 米) 《节假日不休》 健康咨询: 025-84509677