

## 南京比其他地区好“透气”

# 高温不强,午睡别趴着

天气  
早知道



今天  
多云  
27~35℃



明天  
多云转阴有  
阵雨或雷雨  
27~34℃

昨天,江苏省气象台发布了南京地区的高温警报,不过,预计今天高温强度不是太大。另外,夏季早晨5点一般是天气最凉的时候,市民晚上睡觉时应关掉空调或定时关闭,以免感冒。

### 今天紫外线辐射强

近两天,南京地区尽管屡次突破高温线,但是离酷暑难耐还有一定距离,这是因为该市处在副热带高压控制的边缘,可以比其他地区多“透气”,高温强度因此不大。而且从明天开始,南京还会出现一次降雨,明后天都没高温。今天多云,今晨最低温度27~28℃,今天最高温度34~35℃,紫外线辐射比昨天还要强,因此气象专家建议市民在上午10点至下午4点外出时应尽可能在遮阴处;明天多云转阴有阵雨或雷雨,最低温度27~28℃,最高温度33~34℃;后天阴有阵雨或雷雨,最低温度26~27℃,最高温度33~34℃。另悉,今年第六号强热带风暴“派比安”已于2日中午加强为台风,预计正面袭击广东。江苏省气象台专家介绍,从目前形势看,该台风暂时不会对江苏

有影响。

### 睡午觉后怎么老头晕?

进入夏季后,午睡已经成为许多人必需的休息方式,但是一些市民一觉醒来,发现脚麻了,头也晕了。专家说,这很可能是与趴着睡等不正确睡姿有关。入睡后人的心率会逐渐减慢,流经各组织的血液速度也相对变慢,流入大脑的血液会比平时少。午饭后较多的血液要进入胃肠道,帮助消化,趴睡会加重脑部的缺血,导致头晕、耳鸣、腿软脚麻。中午不少在办公室里工作的人有肩痛、手臂酸痛等问题,这些都跟用胳膊当枕头有很大的关系。因此,午睡时最好不要直接趴在手臂上或桌上,不如带个小垫子、小枕头,甚至拿外套当枕头都会好一点儿。

### 醒来喝热茶精神百倍

专家建议,每次午睡时间不宜超过20分钟;佩戴隐形眼镜的人最好先把镜片摘下来,再开始睡觉,这样眼睛才不会酸涩;睡完午觉马上起身洗把脸,再喝上一杯热茶,就会精神百倍。含糖的甜饮料会让身体容易疲倦,尽量不要喝。快报记者 刘峻



## 「光膀子」

连续几日的  
高温  
让市民感到难熬,不知  
不觉间,街上“光膀子”  
也多了起来。以下  
便是记者昨日在南京  
街头记录的两幕。



▲南京夫子庙贡院西街上,仅穿着小裤衩的小男孩和女孩手拉着手悠闲地逛着,趣味横生。  
实习生 陈聿玟 摄

◀一名“膀爷”在南京朝天宫内游玩。然而在公共场合,尤其是名胜古迹,“膀爷”的出现还是有碍观瞻。  
实习生 倪春燕 摄

## 南京花事

### 牵牛花只会逆时针盘旋

“有朵小花像喇叭,它就是美丽的牵牛花。”夏天里最常见的就属牵牛花了,因为好养,很多爱花的人家都会在阳台或者院子里栽上一株,是很好的美化景观的花卉。不过可能很多人发现不了,美丽的牵牛花可是会一直逆时针盘旋而上的哦。

夏季盛开的牵牛花为短日照植物。花朵通常清晨开放,不到中午即行萎凋凋谢。作为一年生缠绕性的草本花卉,可能很多人没有发现,盘旋在支架上的牵牛花的藤在旋转时,是一律按逆时针方向盘旋而上,如果人为地将其缠成顺时针方向,它生出新藤后,仍不改逆时针盘旋的特性。科学研究表明,这是因为牵牛花有一种生长素能

控制其茎、藤、叶等的生长,从而产生螺旋式的生长,这是个遗传问题,比如葡萄就是忽左忽右地旋转。

园林专家告诉记者,如果市民想要种植牵牛花的话,其实很简单,一般来说,牵牛花种子在25℃左右就可发芽,当苗长出4~5片叶时,可以自制一些供植株攀爬的支架。适时施肥浇水,雨季应及时排涝。因为牵牛花生性强健,病虫害少,耐高温,对土壤、肥分要求不高,可以说是一种很好的美化景观的花卉。

快报记者 陈岚

## 服务资讯

### 今日有三场招聘会

快报讯(记者 项风华)今天上午,江苏省劳动力市场在鼓楼街5号举办综合性人才专场招聘会,百余家用人单位提供营业员、车工、铣工、护卫员、车间主任、生产管理、钳工、保安、水工、营销员、

文员等千余个岗位。同时,鼓楼区人力资源市场在新街口管家桥24号举办专场招聘会。江苏省人才市场在广州路213号举办建筑、监理、道桥、工程造价评估、房地产、装饰装潢、物业管理、广告、平面设计、CAD制图、美工、环艺等相关行业专场交流会。

## 公共信息

### 停电信息

8月5日7:00-17:00停朱云线,范围:新集镇北部地区。  
南京市供电公司

### 停气通知

8月5日6:00下列地区停气:常府街、长白街(常府街-白下路)沿线。

主要分布:户部街、火瓦巷、杨公井、太平南路236号、255号、261号、红花地、文昌巷52号、八一医院、大杨村33号、33-37号、39-43号、九莲塘、三十四标、新都大都广场、文昌宫、三条巷4号、6号、四条巷4号、6号、8号、12号、复成里1号、2号、9号、15号、16号、天同苑、龙蟠中路达美广场、达美御园、陶然苑、棉鞋营、马路街、绣花巷、申家巷、五福巷、五福新村、琥珀巷、复兴巷、复成新村、城佐营、东八府塘2号、白下路362号、235号、文思新村4、5幢、四川酒家、市房产城南公司、九龙大厦、八一医院幼儿园、建行白下支行、南京市白下区公安分局、太平巷幼儿园、江苏省戏剧学校、南京市地方税务局、南京市地方税务局白下税务分局、南京报业集团有限公司、南京海关(中海大酒店)、市委党校等用户,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。

8月5日9:30至18:00下列地区停气:察哈尔路部分用户。  
港华

南京有线电视数字化整体转换小区安排

南京有线电视数字化整体转换小区,8月4日为宁栖园、蒋王庙街部分、钟山

山庄、园丁园、建宁新村、多伦路、光复新村、大桥南路、江沿村、盐东街、盐西街、北祖师庵、驴子巷、驴子巷后街、于家巷、建宁路部分、黄土山、中山北路部分、盐仓桥、花家桥、桃源村、嘉乐村、南祖师庵、龙池庵、久安里;8月5日为宏业村、归云堂、金城花园、港口小区、利群村、镇江路、戴家巷、四维新村、虎踞北路部分、察哈尔路、华严岗、圣淘沙花园城、古平岗、嘉年华大酒店;8月6日为佳盛花园、定淮门大街、世纪大厦、晏公庙、虎踞北路15号(南京艺术学院)、虎踞路、石头城、北京西路部分、金港大酒店、石头城新村、99公寓、场门口。

以上各地区具体整转范围、时间、受理地点以《小区公告》和《告用户书》为准;购买二手房后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过户手续;未缴费用户请及时交费。咨询热线96296。

南京广电网络公司

## 空气报告

### 蓝天白云“偏爱”高温

快报讯(记者 孙兰兰)昨天早晨一出门,不少市民的目光就被美丽的天空吸引了,而细心的市民也记得,越是晴朗的高温天气,南京越容易出现漂亮的蓝天白云。

昨天的环境监测数据显示,全市平均空气质量为62,主要污染物为可吸入颗粒物。进入高温天气后,南京时不时就会出现晴空如洗的美景,为什么蓝天白云会比较偏爱高温天气呢,环保专家说,这是因为在夏季高温晴朗天气下,大气中没有逆

温现象,空气温度由上到下逐渐递减,有利于空气中悬浮物扩散净化,污染物减少,能见度就高。另一方面,我们看到的天空颜色实际上是大气层散射光线的颜色,高温下大气水分含量和污染物较少,有利于短波光线散射,所以阳光中波长较短的蓝光和紫光极易通过大气散射开来,散布在整个天空背景上,而人的眼睛对紫光不太敏感,所以天空看起来就成了蔚蓝色。根据预报,今天的空气质量在51~71。

## “新世界”闪亮葡萄酒世界版图 葡萄酒专家郭松泉:赫柏湾干红绽放澳洲红酒新力量

正如欧洲的航海家们发现了新大陆,在葡萄酒的世界版图上,对于那些因其悠久的酿酒传统而负有盛名的法国、意大利、德国的葡萄酒来说,澳大利亚、美国、智利、新西兰这些新大陆所产的葡萄酒,无疑就是一个葡萄酒的新世界,与之对应的,老牌的那几个欧洲国家,则被视作葡萄酒的旧世界。

我国著名葡萄酒专家郭松泉介绍说,越来越多的中国消费者通过饮用国产红酒“开蒙”之后,逐渐接触到名气更大、价格更贵的旧世界红酒,在他们的印象中,洋葡萄酒似乎只有法国红酒才够档次、才算正宗,即便是欧洲其他一些产酒国,似乎也都不及法国葡萄酒来得有名。平时参加一次品酒会一天要品近百个品种葡萄酒的郭松泉,从他的品酒经验出发,希望能够纠正中国的葡萄酒消费者只认旧世界而不识新世界的一些误区。

郭松泉说,虽然像澳大利亚的葡萄酒种植都是欧洲移民带过去的,但新世界葡萄酒由于其酿酒史比起旧世界国家来比较短暂,所以其葡萄酒酿造方式多以消费者喜好为目的,也就是说,新酒就必须充满果香,口感柔顺。而旧世界的葡萄酒讲究的是自然预防酿制法,注重酿前葡萄质量,让葡萄自己去展现其风华,最重要的是葡萄出生地的土质、向阳度与气温。例如产自法国波尔多的葡萄酒酒质过于浓郁,往往需要数年内熟成才能饮用,对于一些刚开始接触葡萄酒的新消费者来说,他们多不愿意买一瓶新酒,还必须小心地保存数年后才能品尝其味。

在郭松泉眼里,像澳大利亚的葡萄酒,近年能在世界各大酒展上锋芒尽出,原因无外乎酿造方式的改变,也就是说利用科学的方式比如低温发酵,增加了酒的果香味,能满足一般消费者即开即饮的需

求。像产自澳大利亚新南威尔士州的赫柏湾干红,它们用充满阳光的澳大利亚大地上栽培出来的萨瑞斯、赤霞珠这些葡萄名种为原料,打开瓶塞就立即散发出浓郁的浆果香气,这些,正构成了澳大利亚葡萄酒最为独特、最吸引人的特征。郭松泉说,这些在葡萄酒配制过程中自然产生的香味和滋味,让他非常着迷。

(郝文)



郭松泉专家在评酒

### 五星服务网

服务电话:52347555

维修找五星电器规范,安全有保障

家电维修

彩电:21英寸50元,25-29英寸60元  
进口90元,34英寸140元,背投280元  
空调:维修费60元,移机100元,1.5匹120元  
清洗40元,冲氟80元(挂机);清洗油烟机80元  
冰箱:30元起 音响:60元 洗衣机:80元  
微波炉:30元,热水器:20元,洗衣机:20-30元

房屋保洁 水电维修 管道疏通 家电维修 简单家装

办公设备

笔记本电脑80元起  
显示器50元起  
打印机、复印机  
传真机维修60元起

### 60元修大屏彩电

五星电器与品牌厂家联手,低价修彩电。

### 五星快速修空调

五星挑选500名高素质的维修工及时上门。

### 五星装饰

从家电到装修,专人一对一的服务,让你省心又放心。

特别推出 实用型 小康型 豪华型

二室一厅 1.38万 2.58万 3.28万  
三室一厅 2.58万 3.28万 4.68万

空调维修 电话52347555

## 现代快报 便民网 96060

24小时服务电话: 新推服务

室内环境检测 (8月5日前8.5折优惠)

搬家、开锁

- 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

### 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 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取)

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