

真闷! 睡觉可能受影响

天气早知道

今天
雷阵雨转多云
25~33℃

明天
多云,局部
阴有阵雨
26~34℃

后天
阴有阵雨
或雷雨
26~33℃

昨天小雨下了一整天,这场雨明显不同夏季来去匆匆的雷阵雨,有点像绵长的秋雨了。气象专家说,受北方冷空气影响,今明两天,南京仍然有雨,由于湿度偏大,人们会感觉有点闷,同时睡眠有可能受到影响。

近期连阴雨,早晚凉

据省气象台预报,全市今天阴有阵雨或雷雨,东到东南风3~4级,最低温度25~26℃,最高温度32~33℃。明天全市多云,局部有时阴有阵雨或雷雨,最低温度26~27℃,最高温度33~34℃。后天全市阴有阵雨或雷雨,最低温度26~27℃,最高温度32~33℃。

气象专家提醒,近期连续阴雨,早晚天气比较凉,容易引起感冒和心脑血管

疾病。市民不要贪凉,睡觉时注意盖好薄被,关闭空调,也不要把头直对敞开的窗口。

最佳睡眠时间与讲究

近来天气多变,很多市民有晚上睡不着或者早上起不来的感觉,专家说,这些都是睡眠质量不高的表现。人一般睡眠时间得保证7~9小时,青年一夜睡7~9小时,少年儿童增加1~3小时,老年人减少1~3小时。如果睡眠质量高,那么其表现应该是:半小时入睡,基本整夜不醒或醒一次;不梦或少梦;睡眠深沉,不受环境干扰,不会惊醒。专家认为,我们最佳睡眠时间是晚上10点至早晨6点,老年人稍提前为晚9点至清晨5点,儿童为晚8点至清晨6点。

最近仍要坚持午睡

现在是夏季向秋季转换期,昼长夜短,天气较热,人们一般会晚睡早起,到了中午,气温升高,身体的新陈代谢旺盛,能量消耗增大,大脑容易疲劳,加上午饭后胃肠蠕动需要大量的血液,人体皮肤血管受热扩张,也需要大量血液流入,这都会使大脑供血减少,使人产生疲劳。这时可睡一会儿午觉,让大脑和全身各系统都好好休息一下,一方面补充上午消耗的能量,另一方面为下午的工作养足充沛的精力。它还可以有效地帮助人们保持心理平衡,特别是那些每天工作紧张的人们。科学家指出,午睡后,大脑更好用,更灵活,反应更快,精力更旺盛,情绪更高。快报记者 刘峻

南京花事

现在“摘心” 一串红就红到国庆



在城市里,最常见的就属一串红了,园林专家告诉记者,现在做好“摘心”的工作,一串红便可以在国庆节的时候又开花了。

一串红为多年生草本,常作一年生栽培。小时候,学校的花坛里种了许多一串红,一串红长得非常名副其实,细长的茎上连着朵朵红色的铃状小花,孩子们都爱“吃花”,挑选那种铃状小花里套着更为细长的花朵,将套在里面的花朵轻轻抽出,就可以看见这细长花朵的底部有着清透的汁液,放进嘴里吸一下,清清凉凉的。

园林专家张志红告诉记者,夏秋季日照充足,雨量充沛,是一串红生长发育最旺盛的季节。“如果现在进行最后一次‘摘心’,一串红可以到国庆节开花了。”

快报记者 陈岚 文/摄

服务资讯

明后有两场健康讲座

快报讯(通讯员程守勤)8月25日下午3点30分,中大医院将在该院肿瘤中心新楼二楼门诊区举办“肺癌术后如何防止复发”健康讲座,由肿瘤中心姜藻主任医师主讲。

8月26日(周六)上午9点至11点,在中大医院放射科三楼会议室举办乳腺病

专家义诊讲座活动。

中小企业培训班开课

快报讯(记者项风华)记者昨日了解到,本周五,玄武区劳动和社会保障局将为已创业的下岗失业人员免费提供中小企业培训。此次培训全程免费,小班上课限额30人。感兴趣的市民可到新街口估衣廊38号玄武区社区服务中心302室报名。

公共信息

停电信息

8月25日8:30-12:30停许府巷线,范围:江苏米兰、绿源置业、新立基大厦、江南大厦、红星家具城、煤气公司箱变、保龄球馆、金陵药业等。6:00-9:00停百子亭线,范围:湖南路东、省出版大厦等。6:00-17:00停方巷线部分,范围:化工园桑锐公司、化工园临时变、章庄、路西小区等。6:00-11:30禄口变:北庄线部分停、马塘线部分停。南京市供电公司

停气通知

8月25日9:00至8月27日9:00下列地区停气:仙林南京工业技术学院等一片。8月25日13:30至18:00下列地区停气:华侨路、花家巷、廊后街、大铜银巷、明华新村、明华清园、沈举人巷、沈举人巷后街、慈悲社、石鼓路、石鼓新村、天妃巷、豆菜桥、千河沿前街、君临国际等一片。21:00至次日10:00下列地区停气:北京西路南京市园林

局、新纪元大酒店、市供电局食堂、南大药业责任有限公司、鼓楼医院(食堂、锅炉)等一片。港华

停水通告

原定于8月24日10:00至18:00胜利村路两侧用户停水,顺延至8月25日10:00至18:00南京市自来水总公司

南京有线电视数字化整体转换小区安排

8月24日,南京有线电视数字化整体转换小区为小杨村、四条巷39号、三一里、仁寿里部分、常府街部分、三条巷部分、文昌宫、头条巷、二条巷、复成里、富家山部分、佛心桥部分、富家山庄、后宰门西村部分、清溪村、后宰门东村部分。南京广电网络公司



漫步雨中

昨日午后的一场倾盆大雨将南京城冲洗得格外干净。市民撑着伞在雨中漫步,享受着泥土、绿叶散发出的阵阵清香。快报记者 齐天天 摄

装修购材怎样才能更省钱? ——家居乐秋季主打“省钱装修”

时近初秋,家装旺季即将来临。对于普通的南京市民来说,要装修一套既实惠又美观的新居室,实在是个不小的难题。如何才能轻松家装,既省心又省钱呢?南京本土大型家居建材连锁超市——家居乐为您“省钱装修”分忧。

到家居乐购材:全场满100元送15元现金券

8月18日至27日,家居乐全面启动“全场满100送15元现金券”活动,不同品类也有相应大力度的促销活动。如果购买建材材料的话,在家乐购就可以得到3000元的现金券,买的不算,可以买到更好或是更多的商品。例如您原本打算购买某品牌的卫浴产品,现在一买就送了3000元,完全可以把它换成所有商品进行消费升级,享受更高档次的一浴六用!

家居乐一位负责人告诉记者,我们从6月份就一推准备这次促销,对市内各个部门通力合作,除了“全场满100送15元现金券”外,还准备了丰富的家装和建材,与供应商经过多轮的谈判,最终拿到极具竞争力的价格。自本月18日起,我们就推出了2000多款特价畅销单品。每一款商品,到家居乐基本都可以得到数元到数百元不等的实惠。再加上全场满100送15元现金券的活动,双重优惠,着实可以省下不少钱呢。

到家居乐装修:半包合同满10000元送1000元券

依托于建材超市强大的材料采购的家乐乐装饰公司,目前由材料商与建材厂家直接对接,向厂家争取最惠价格,极具优势。家居乐装饰公司拥有雄厚的设计实力和经验丰富的施工队伍,在装修两年时间里,家居乐装饰公司深受



的培训体系和严格制度打造出了一支技术过硬、技术精湛的施工队伍,已创下单“装修1000户,总包过亿的骄人战绩,且客户满意度高达98%。

从8月18日起,凡与家居乐装饰公司签订家装半包合同,即可享受赠送装修工程款(2万元以下)或3000元至1000元现金券的优惠活动,买到现金券可换购家居建材超市全场内选购建材,还可以享受超市内所有的促销活动。一举多得,装修购材一条龙,省钱又省心,再合适不过了。

值得一提的是,为给家装业主提供便利,还是家居乐装饰公司,现在送给大家的是现金券及金券,即在家居乐超市内可以抵扣现金直接消费,而不是有诸多限制的券,需要加现金才能抵扣的抵扣券,是实实在在的,可以省钱的为大家装修省钱“省钱”。

到家居乐省钱,其实很简单

位于龙蟠中路100号的家乐乐超市(龙蟠店),附近有58、60、104、87、41、71、305、62、90、46、30、95、55路等多条公交线路,您只要在十里坊、浦口门或太平门站下车,步行15分钟即可。如果您是驾车前来,若要避开拥堵路段,可从玄武门立交经徐庄路、龙蟠中路、浦口门立交即可。不送您安心解难。

现代快报 蓝马甲 服务快人一步

高薪诚聘

发行公司大客户部业务员(多名)

职位描述:负责现代快报向大客户发行工作

应聘要求:

1. 中专或以上学历,一年以上营销工作经验,男女不限;
2. 普通话标准,较强的工作主动性;
3. 沟通能力强,为人正直、诚恳、能吃苦耐劳,良好的个人品格与职业素养。

应聘者请将以下资料:1. 个人简历, 2. 最高学历、身份证等有效证件复印件, 3. 一张正面2寸彩色照片。寄至:南京市正洪街18号东宇大厦13楼 王先生(收) 邮编:210005 或将个人简历发往: wpyo@163.com 来信请在信封左下角或在邮件主题中注明“应聘”字样。

现代快报 便民网 96060 特别推荐 室内环境检测 搬家、开锁

24小时服务电话: 96060

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;充气:80元起;清洗:30元起
- 中央商用空调:价格面议。
- 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

- 电脑维修:软硬件30元起
- 笔记本电脑维修:70元起
- 显示器维修:50元起
- 传真机维修:60元起
- 打印机维修:65元起
- 复印机维修、一体机维修;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,主水道40元起
- 水工、电工:30元起
- 水钻打孔:30元起
- 微波炉、消毒柜:维修30元
- 电饭煲维修:15元

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10万元(保险)
- 旧家电回收(彩电、空调、电脑等)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查看)

96060

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