

黄金周前半段 秋高气爽

今年国庆长假前期全省天气较好,适宜出游

天气预报:

南京10月1日至3日,无雨,最高气温26℃左右,天气比较好。

旅游预报:

铁路:多条线路的列车对号车票已经售罄。其中,以南京至北京、长春等地的长线为主。

班机:有的航班机票也已售出90%以上。其线路以南京至厦门、桂林等主要旅游城市为主。

住宿:旅游城市或景区的住宿率有的已超过50%,以天目湖、安徽泾县、千岛湖等地住宿较为紧张;而成都、杭州、厦门等地住宿条件则相对宽松。

今年国庆期间天公作美。据省气象台预报,今年国庆“十一”长假前半段,江苏全省气温适宜,秋高气爽,比较适合出游。省气象台将及时滚动发布预报,请市民关注。

江苏省假日办昨晚发布国庆长假的第三号旅游信息预报显示,多条线路的列车对号车票已经售罄,有的航班机票也已售出90%以上。旅游城市或景区的住宿设施预订情况也表明,省内有的城市饭店预订出租率已超过50%。

国庆前期好天气

27日,全省受弱高压脊控制,天气较好,29日-30日前后,受降雨系统影响,全省有一次降水过程,10月上旬前期,全省天气较好,是秋游好时机。根据预报显示,南京具体预报如下:27日,多云,19-27℃;28日,多云转阴,20-27℃;29日-30日阴有阵雨,18-26℃;10月1日,雨渐止转多云,16-25℃;2日-3日,多云,17-26℃。

由于我国幅员辽阔,各地

天气都不太一样,如果往东北以及西藏去的市民,要多带点衣服,因为当地的最低气温现在已经在10℃以下了。如果旅游景点是高山,那么每上升1000米,气温就下降6℃,市民要咨询旅行团,及时关注当地天气情况。

自驾游要注意啥

时至仲秋,全国各地大部分地区天气特点比较单一,就是昼夜温差大,白天气温仍旧较高。在这种气候下,一些自驾游的市民会关闭车窗开冷

气,但由于车厢内人员较多,一些人体代谢物在空气中也会慢慢积累,其中尤以二氧化碳排出量最多。当汽车内空气里的二氧化碳浓度达到0.5%时,人体就会出现头痛、头晕、咳嗽等不适感,如果连续2个小时以上仍然不能呼吸到新鲜空气,人就很容易出现晕车、全身疲乏无力、咳嗽、胸闷憋气、头疼恶心等症状。所以,专家建议人们必须保持车厢内始终都有新鲜空气流通,才能确保健康。

出游带点常用药

长假在外,由于昼夜温差大,加之比较疲劳,人们容易感冒。同时,由于旅游多在野外地区,容易遭遇虫咬蚊叮,专家建议人们可带一些常用药。如快克感冒胶囊,口服一粒就能起到预防感冒的作用,服两粒能有效治疗感冒和流感。另外,建议大家最好还要带齐碘酒、棉签、创可贴、消毒纱布、体温计、退烧药、黄连素片、牛黄解毒片、乘晕宁、清凉油等以备急用。 快报记者 刘峻

【旅游信息预报】

车票机票变紧张

第三号旅游信息预报称,铁路方面,南京、苏州、常州已预售9月30日至10月5日的火车票,扬州、镇江已全面预售。其中,9月30日南京至北京、沈阳、长春,苏州至兰州、北京,扬州至北京,常州K234、K34、1512、K152、1658、2526次;10月1日苏州至西安、广州、长春,扬州至北京,常州2526次;10月5日-7日,扬州至北京;以上各班次的对号票已全部售完。

民航预订票已超过90%的主要航线是:10月1日南京至桂林、厦门、张家界、成

都,徐州至北京、成都、大连、深圳、桂林、海口、青岛;连云港至北京;10月2日南京至桂林、张家界、厦门,徐州至北京、上海、大连、深圳、广州、厦门,连云港至北京;10月3日南京至张家界,徐州至北京、上海、大连、深圳、温州、厦门,连云港至北京;10月4日南京至张家界,徐州至北京、上海、大连、深圳、广州、厦门、桂林、温州,连云港至北京;10月5日南京至张家界,徐州至北京、上海、温州、厦门、海口、青岛、桂林,连云港至上海等等。

住宿松紧不一样

住宿预订信息中,天目湖在长假中期的饭店预订出租率已突破80%。好在对南京市民来说,去天目湖多数不必在那里过夜;镇江的饭店,整个长假期间预订出租率都在50%以上,其中4日-7日超过60%。其次是常州,2日、3日也在50%以上,别的城市均有较大的接待空间。另外,南京附近的安徽泾县,饭店客房也比较紧张,预订出租率达到80%以上。

另据昨天国家假日办

发布的全国第三号旅游信息预报显示,千岛湖在长假的头三天住宿率达到60%。

此外,上海、北京、天津、沈阳、大连、长春、昆明、西安、青岛、长沙、桂林等城市和井冈山、神农架、九华山、福建泰宁、河南云台山等旅游景区的住宿设施,预订出租率都较高,而成都、杭州、厦门、南昌、洛阳等城市和庐山、张家界、武夷山等景区的住宿条件则相对宽松。

快报记者 左小庆

享瘦曲美 我的世界没有压力

减肥日记:

星期一 工作无压力 自信满满

1、早上服用一粒曲美,信心十足;
2、穿上特显身材的职业装,举手投足中散发干练的气息,无论参见上司,还是与客户谈判,都感觉胸有成竹,自信满满!

星期三 生活无压力 随性自如

1、起床后服用一粒曲美,神采奕奕;
2、晚上穿上以前从不敢穿的吊带裙,参加朋友聚会、逛街、蹦迪,非常开心,还见到很久不见的同学小莉,原来她的身材秘密也是服用曲美,真是英雄所见略同!

星期六 恋爱无压力 唯我独尊

1、早餐前服用一粒曲美,心里甜甜蜜蜜!
2、和亲爱的他去看电影,一路上他紧紧地搂着我小蛮腰,非常享受行人的注目礼和回头率,含情脉脉地在我耳边说:“宝贝儿,你真真惹火!”

星期四

星期日 打扮无压力 穿什么都随意

1、早上服用一粒曲美,衣襟翩翩;
2、今天晚上的晚会,领导要我上台走秀。我选了好几套衣服,前卫的、休闲的,始还有点紧张但一看台下众人都带着欣赏的目光看我时,我自己也被自己征服了。

双节同献

9月10日—10月7日

享受曲美

每天只需 4.75元

曲美减肥特点:

- 1、减脂减重,同时显著改善腰臀比例,曲线更纤柔
- 2、强效方便,日服一粒(10毫克/粒)
- 3、无饮食限制,匀速减肥并持久维持瘦身效果



曲美形象代言人:世界小姐吴琦

