

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

天气预报

### 多雾期来临 锻炼选室内

#### 天气早知道

今天 多云转阴 18~28℃  
明天 阴有时有小雨 19~26℃  
后天 多云到晴 17~28℃

□快报讯(记者 刘峻)目前,南京已进入多雾期,气象专家提醒,人们锻炼需要讲究科学安排,秋天锻炼时间一般别太早,雾天最好在室内锻炼。

随着弱冷空气的影响,南京今明天天气有点阴,有时会有点小雨,气温虽然下降,但是下降幅度不大,秋燥依然会有,市民白天仍需要多喝水。

秋天早晚较凉,锻炼时出汗较多,稍不注意就会受凉感冒,因此千万不要一起床就穿着单衣到户外活动。尤其是老人,在醒来后可在床上伸伸懒腰,舒展一下关节,给身体一个适应的时间再外出锻炼。锻炼运动量应由小到大,循序渐进。锻炼时觉得自己的身体有些发热,微微出汗,锻炼后感到轻松舒适,就是效果好的标准。

大雾天气里,市民应尽量减少在户外逗留的时间。建议大家最好不要进行户外锻炼,因为运动会加速血液循环,人体更容易吸收雾里的各种病菌,对健康不利。一般来说,清晨至上午10点的雾气最重,习惯晨练的人应避开这段时间,待雾散后再锻炼。

空气情况

## 南京空气犯季节病 秸秆又“闯祸” 薄雾罩石城

水稻一熟,南京空气的季节病又开始犯了。整个城市一片灰蒙蒙,四处弥漫的尘霾泛着淡淡的昏黄,空气中隐隐有股焦糊味道。截至昨日,本月已经出现了4个脏天。

昨天正午,浓墨重彩的阅江楼在粉尘的阻隔下显得黯淡无光,失去了往日的风采。 实习生 倪春燕 摄

### 空气质量4个月来最差

记者从南京市环境监测中心了解到,昨天,南京市平均污染指数为138,这也是自今年5月31日出现罕见脏天之后的最高值了。监测中心有关专家介绍,这一次,与那场脏兮兮的烟雾原因如出一辙,主要还是来自于郊外的秸秆焚烧。

秸秆的祸害能力还真是不小。据了解,从前天下午开始,“嗅觉”灵敏的自动监测系统就已经捕捉了异常,空气中的颗粒物浓度开始大幅上升。专家分析,平时城市空气中的颗粒物主要来自建筑扬尘,这种扬尘一般会导致局部地区的空气突然恶化,但对全市的影响则是靠慢慢地在空气中积累。因此,结合近期环保部门查到的一些情况,可以确定这次是周边收割

的水稻秸秆又在“闯祸”了。气象部门也认为,受副高影响,下沉气流很容易将四周的烟雾,带进南京城区这个三面环山的“盆底”,而且聚集于此又很难散去。

### 烟雾让城市秋燥更严重

除了呼吸不畅之外,很多市民还觉得,昨天的空气好像特别干燥,虽然喝了很多水,但嗓子还是干干的。南京大学气象专家研究发现,今年入秋以来持续燥热,焚烧秸秆造成的颗粒物覆盖在城区上空,不断吸收空气中的水分,会使秋燥更为严重。

南京大学气象专家余志豪分析说,秋热天气已持续10天了,北方没有冷空气下来,南方暖湿气流又上不来,空气异常干燥。空气中碱性粉尘弥漫,大量吸收空气中的水分,这次秸秆烟

雾也飘进来,无疑是“雪上加霜”。

### 弱冷空气也难救回蓝天

据了解,明天会有股弱冷空气到达南京。不过,势单力薄的这股力量也很难救回空气质量了。

根据预报,今天全市仍然是轻度污染,平均污染指数在123-143。专家认为,时下是农作物收获的季节,也是生态环境的突变期,从北方来的冷空气即使力量较强,也未必能救回大气质量,今年5月31日出现了近两年来最严重的污染,就是因为北方来的冷空气本身就含有大量烟尘。因此,对即将到来的冷空气,南京也不用抱多少希望了,重要的是赶紧控制住这股焚烧势头,否则近期的空气会越来越糟。

快报记者 孙兰兰

服务资讯

### 周六快报健康讲座 教老年人秋冬食补

□快报讯(记者 金宁)俗话说,“秋冬进补,春天打虎”,中国人自古以来就有在秋冬季节进补的养生习俗。作为秋冬进补的主力人群老年人,该如何科学进补,提高身体免疫力呢?10月14日9:00~11:00,现代快报将在南京科学会堂推出“老年人秋冬食补有窍门”公益讲座,由南京鼓楼医院老年科主任张洪主讲,讲座现场由惠氏公司提供奖品,欢迎读者前往听课,咨询热线025-85975561。

### 南京成考共47个考点

□快报讯(记者 谢静娴)本周末,江苏省19万名考生将参加成人高考,其中南京市共有38523名考生报考。据了解,南京共安排了47个考点、1302个考场。

公共信息

### 停电信息

10月13日7:00-8:00和10:00-11:30停西村线,范围:采石场、高盖、象山蛋鸡场、鑫伟机械厂、苏玉公司、禄口第二砖瓦厂、东林村、山口西、古泉村委会、泉水大队、西村、王街、长城电站、长城、康派公司等。7:00-11:30停西村线,范围:后庄头、大定林、翻水站等。8:00-10:00高桥变:章村线部分停。8:00-11:00谷里变:谷里线停。7:00-12:00停龙海线部分、城东线部分、竹镇线部分,范围:雄州镇中海食品有限公司、龙海综合楼等,竹镇镇赵云、陵园上站、竹镇采石场、盘山林场、盘鑫采石场、多富采石场、八里村、金贵采石场、白土厂等。南京市供电公司

### 停气通知

10月13日9:30至18:00

47个考点分别为:南大附中、八中、五中、宁海中学分校、九中、十三中、三十四中、五十四中、人民中学、梅园中学、玄武电大、第三初级中学、第三高级中学文昌巷初中校区、二十四中、二十八中、六中、南航附中、南京市财经学校、第二十七高级中学夫子庙校区、中华中学、文枢中学(高中部)、四十三中、南京旅游营养职教中心、第二十七高级中学武定校区、第二十七初级中学、莫愁职校、南湖二中、南湖高级中学、第十二初中部、三十九中、第三十九中初中部、六十六中、浦口区二中、中华职业教育中心、共青团路中学、雨花台中学高中部、雨花台中学初中部、燕子矶中学、新港职校迈皋桥校区、伯乐中学、南京化工技校、竹山中学、竹山中学江宁技工学校分校、上元中学、百家湖中学、溧水职业教育中心校、高淳县第三中学。

下列地区停气:凤凰西街150-1号部分用户。13:00至18:00下列地区停气:仙霞路等一片。 港华

### 有线电视数字化整体转换小区安排

10月13日,南京有线电视数字化整体转换小区为汉口路、天津路、小粉桥、南大陶园、南大南园、南京大学内、随园、青岛路、广州路部分、中山路部分、君临国际、千河沿前街、韭菜桥、麻家巷、中山路部分、叠头巷、高家酒馆、华侨路部分、怡景花园、汉中路口部分、上海路部分、大铜银巷、金轮大厦、兰之堂、慈惠社。 南京广电网络公司

# 诚聘:年薪3-6万

南京承兴商务文化传播有限公司  
NANJING CHENGXING COMMERCIAL CULTURE PROPAGATION CO.,LTD

地址:南京市游府西街2号商业银行七楼(701室) 电话:025-66863285 86641335 15951882119 有意者一周内请携带相关资料前来面试!

### 企划文案

企划经理:年薪3-6万元  
企划文案:年薪2-3万元

相关专业,大专以上学历,有较深的文字功底,有想象力和创造力,表达及沟通能力强,从事过医药保健品文案作者者优先。

### 业务人员

年薪1-3万元

年龄35周岁以下,男女不限,具有一定的沟通能力,能吃苦耐劳,有药店终端维护经验者优先。

### 媒介

年薪1-3万元

大专以上学历,有广告公司媒介执行工作经验,熟悉媒体环境,有媒介策划能力。

## 现代快报 7周年 读者服务月

# 快报便民网感恩特惠大行动

96060 24小时服务电话

★10分钟内回复 ★约定时间上门  
★工友与快递员 ★集网惠保快

### 3重惊喜惠读者

(2006年10月12日-2006年11月11日)

- 1重惊喜:订户凭2006年“现代快报社刊订收据”电脑打印有效期内票据,享受快报便民网8.8折优惠服务(材料费和特色服务项目除外)
- 2重惊喜:凭2006年1月1日至2006年10月11日开据的“现代快报便民网服务回执单”,享受快报便民网8.8折优惠服务(材料费和特色服务项目除外)
- 3重惊喜:凭快报便民网“读者月特惠卡”享受便民网8.8折优惠(材料费和特色服务项目除外)

### 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:价格面议
- VCD、DVD:20-50元
- 音响:55元起
- 洗衣机:20元起

### 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:55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(建筑面

### 特色服务

- 订房订机票
- 简易装修、家庭装修
- 室内环境检测
- 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)

为保障您的权益,需要快报便民网服务请务必拨打快报便民网唯一24小时服务热线96060预约登记。

### 订房订票找快报

抽奖活动火爆进行中

- 预订全国(含港澳台地区)280多个重点城市的3300多家星级酒店,最低可得到2-7折价。
- 可预订全球108个国家和地区的4万多家酒店及国内50多个城市机票服务。

因为有快报监督,所以家有难事找快报便民网让您更放心! 快报便民网服务范围:南京市、江宁、浦口、六合(大厂、雄州) 投诉监督电话:96060