



南京·气象

秋雨姗姗来 晴热天喊停

空气报告 强盛对流 净化空气

□快报讯(记者 孙兰)在副高控制下,空气质量进一步好转了。昨天,全市污染指数已退到了74。

晴朗的天空和较强烈的对流,对大气中的污染物扩散来说,的确相当有利。昨天,天空看上去干净多了,平均污染指数也从轻度污染的边缘降了下来。但大雾一散去,各个测点之间又不太一样了:全市6个测点中最好的是草场门,指数为68;而瑞金路,由于扬尘污染,以81的指数排在最后。专家说,有雾的时候,这个“盖子”一捂,脏东西全都在里面,各点情况差不多,但天气好了之后,各地自净能力的好坏差异就显现出来了。

今天,南京的空气质量也还不错,根据预报,全市平均指数为58-78。主要污染物为可吸入颗粒物。

天气早知道

今天 多云到阴 18~27℃	明天 多云转阴 有小雨 17~26℃	后天 阴有小雨 17~24℃
----------------------	-----------------------------	----------------------

根据省气象台的预报,从明天开始,晴热少雨的天气要暂告一个段落了,接下来是多阴雨天气,气温也将下降,请市民及时增减衣服,注意感冒疾病的发生。另外,连续的阴雨天气里,人们要注意秋愁,注意情绪变化,及时调整。

明起下雨降温

气象专家介绍,中秋以来,南京持续了长达半月之久的晴热少雨天气,夜间有雾,白天有霾,空气质量不太好,这就导致人们感觉不太舒适。据省气象台资料分析,晴热少雨天气马上就要暂告一个段落了,18-19日,受北方冷空气影响,南京有一次阴雨天气过程,气温也有5℃左右的降幅,20日,天气短暂转好,之后,还有一次降雨过程。根据预报显

示,今天多云到阴,今晨最低温度18~19℃,今天最高温度27℃左右;10月18日全市多云转阴有小雨,最低温度17~18℃,最高温度25~26℃;10月19日全市阴有小雨,最低温度17℃左右,最高温度23~24℃。

秋雨为何愁煞人?

如果出现连续的秋雨天气,人们情绪很容易消沉。气象专家说,在人的大脑底部,有一个叫松果体的腺体,能分泌一种“褪黑激素”,这种激素能诱导人入睡,使人意志消沉,抑郁不乐。充足的阳光能抑制褪黑激素的分泌。不过,一旦出现降雨天气,光照时间减少,特别是碰到阴雨连绵时,松果体分泌褪黑激素相对增多,甲状腺素、肾上腺素的分泌就会

受到抑制,人体细胞就会“怠工而偷懒”,人的情绪也就低沉消极,精神萎靡不振。

高蛋白食品也能消愁

如果市民感觉心情不好,那么怎样调整呢。专家说,首先,生活要有规律,要按时作息。甲状腺素和肾上腺素是唤起细胞工作的激素,在雨水间歇的晴朗日子里,应多做户外活动,接受阳光的沐浴。其次,要适当多吃一些高蛋白的食物,如牛奶、鸡蛋、猪肉、羊肉和豆类等,这些食物能使人体的大脑产生一些特殊的化学物质,以消除抑郁情绪。此外,要参加一些有益身心的娱乐活动,如跳舞、唱歌、听音乐等,使人心情舒畅,精神振奋。

快报记者 刘峻

交警的哨子会唱歌

上接B1版

司机张先生说,他们最喜欢看陈警官指挥了,不仅好听而且好看,“哪有紧张的感觉啊,有时真恨不得等时间久一些,是种享受呀!”张先生哈哈大笑。在现场,过往司机均对此“独特指挥”予以了高度评价。

最奇的是一位姓崔老先生的遭遇,他告诉记者花高价买了一只画眉,主要是陪他说说话。然而,画眉一直“金口难开”。崔老以为画眉还没有适应南京的环境,一有空便带它到处溜达。一次崔老经过三山街路口,突然发现画眉精神大振,嘴一张一翕发出了声音。崔老仔仔细细听陈林的哨音,和林间小鸟的叫声一样,清脆而有力,但节奏感很强。于是,崔老每天带着画眉守在陈林的交通岗亭边,时间一长,哨音不仅撬开了“哑巴”画眉的“金口”,而且画眉的叫声和哨音有异曲同工之妙。

上央视,李咏夸

很多人上《梦想中国》、《超级女声》,是为了改变自己的人生,但陈林却是为了让生活更增添一点色彩。凭借值班的“哨子歌”,陈林和他的“魔哨”还上了央视的《梦想中国》,而且一“吹”成名,连名嘴李咏都

自叹不如,对他说:“你是用哨子吹出来的,而我是用嘴说出来的。”

陈林说,上央视主要是因为妻子和单位的怂恿下参加的,“当时,我只是想让别人都知道,我们交警不仅会工作,还很会生活。”这么简单的梦想,自然如愿实现。

去年,他以江苏前6名参赛选手的身份,直入央视《梦想中国》决赛,结果,有6个评委给他高度评价。《梦想中国》导演殷红点评说:“原来对警察的印象是,很严肃,没有想到你的这个表演很有亲和力。”另外一位评委则说:“艺术来源于生活,工作和生活中一些不起眼的东西,经过艺术化的表现后,就会发生极大的魅力,你将工作技能艺术化了,非常有特色。”陈林虽然没有进前三名,但他也有了自己的“追星族”。一家公司决定重金聘请他做公司的形象代言人,但遭到了拒绝。陈林说,他还是想做一个好交警。

快报记者 胡玉梅 毛丽萍

东星航空
EAST STAR EAST STAR AIRLINES
武汉、沈阳 每日一班
全日航—24小时热线:95151
所有民航售票点均可购买

南京·健康

南京·街区

南京·说吧

公共信息

停课通知

10月18日13:00至18:00下列地区停课:五所村小学、江沿村、金川花园、新民路、建宁路一片、大桥南路以东、家乐福新寓、头所村、四平路、铁路埂、四平二路、康居大厦、高淳县驻宁办事处、建宁路街道办事处、五所村小学等一片;御道街、午朝门、瑞金北村、南航(食堂、宿舍)、白下建筑三处、南京日报社、省民航大厦、瑞金路幼儿园、五龙饭店、五龙桥菜场、建行食堂、瑞金北村幼儿园、聋哑学校、白下酱品厂等一片。 港华

服务资讯

口译考试报名月底结束

□快报讯(记者 项风华)江苏省口译口译证书秋季考试报名将于本月底结束。记者从省人事厅了解到,秋季的考试时间为11月25日,考试分英语、日语两个语种。报名地点:中山路81号3103室或江苏省人事厅30楼。

今明有三场招聘会

□快报讯(记者 项风华)今天上午,江苏省人才市场在广州路213

号举办营销、管理、文秘、财务、外贸、物流、宾馆、旅游等相关行业专场交流会。同时,南京市人才市场在北京东路63号人才大厦举办综合性人才招聘会。明天上午,江苏省劳动和社会保障厅职业介绍中心在鼓楼街5号举办综合性人才专场招聘会。

骨质疏松咨询明举行

□快报讯(通讯员刘宁春)南京鼓楼医院现定于10月18日下午2点和下午3~5点分别在

门诊部八楼会堂和鼓楼市民广场举办“世界骨质疏松日”科普与咨询活动。

五星服务网 60元修大屏彩电
服务热线:52347555
维修五星电器规范 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80元,移机80元,拆装120元
清洗40元,冲氟80元(挂机)清洗油烟机30元
冰箱:80元起 音响:80元 录像机:80元起
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 电脑检测 笔记本80元起 显示器80元起 打印机、复印机 传真机维修80元起

新秀装饰 绿色环保 施工精湛 统一设计 施工售后
专业承接:家庭精装修 二手房改造工程
十月签单 9.5折
总部:幕府西路28号 咨询热线:85541481 城东分部:84296450
南京首创 精装修与家庭中央空调完美结合
特别推荐 实用型 小康型 豪华型
二室一厅 1.18万 1.86万 2.96万
三室一厅 1.48万 2.28万 3.88万
分部:红太阳装饰城精品厅A369 咨询热线:85541496

松泉装饰 装饰找松泉 省心又省钱
www.njsongquan.com
十月特色服务 一个电话到您家免费量房设计
地址:新街口建华大厦1803室 电话:86856250 86856251 节假日不休

墙面乳胶漆	8元/m ²	红胡桃门套	145元/樘
红胡桃工艺门	280元/樘	到顶衣橱	280元/m ²
优质地砖	50元/m ²	优质墙砖	45元/m ²
吊柜	170元/m	厨房地柜	200元/m ²
橱柜人造紫金石台面	245元/米	强电	15元/米
		弱电	10元/米

【征集令】十月征集十套样板房 工程造价(含材料)9折优惠!

现代快报 / 7周年 读者服务月
快报便民网感恩特惠大行动
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“现代快报社报订订收据”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”享受便民网服务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:电、燃气、太阳能热水器:修20元;房屋清洁:1.2元/平米(建筑面积)60元起做;管道疏通:马桶28元起,次管道30元,主管道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;油烟机:清洗25元起,维修20元;灶具:清洗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:家庭除螨

特色服务:订房订票;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;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。

96060 24小时服务电话
★10分钟内回复 ★约定时间上门
★施工与维修服务 ★集网电急修保

因为快报监督,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