



http://www.lifenanjing.com.cn 首页·便民黄页

南京·气象

天凉 好个度假时

工作感到疲惫才休息易积劳成疾

天气早知道

今天 阴转多云 11~18℃

明天 多云到阴 13~21℃

后天 多云 12~21℃

南京·健康

未来三天,南京早晚依旧比较凉。专家说,由于天气比较舒适,很多人往往精力充沛,但连续工作直到疲惫才休息是一种不科学的休息方式。在这样凉爽的天气里,您完全可以放松心情,外出度个假,把疲惫留在身后。

今明后三天 气温变化不大

昨天受到冷空气的影响,午后下起了小雨。淅淅沥沥的秋雨,加上时不时吹来的北风,给南京的深秋再添寒意。昨天下午,南京最高气温只有19℃。气象专家预计,在冷空气和低压的共同作用下,今明后三天南京气温变化不大,最高气温将一直在20℃上下徘徊。据省气象台预报,全市今天多云到阴,局部有时有小雨,东北风4级左右,最低温度11℃左右,最高温度18℃左右;明天全市多云到阴,最低温度13℃左右,最高温度20~21℃;后天全市多云,最低温度12~13℃,最高温度21℃左右。气象专家说,近期天气昼夜温差比较大,早晚寒凉,市民需做好保暖准备,晨练的市民不宜过早出门。

连续工作 别等疲劳再休息

由于天气凉爽,很多市民精力充沛,不少人往往一工作就连续几个小时,甚至夜以继日,

直到疲惫不堪后才休息。其实,这种干劲不值得提倡。因为这样长期下去,会使人积劳成疾。许多知识分子英年早逝,就是这一原因引起的。正确的做法应该是提前主动休息,即使还没有感到疲劳,也应稍作休息一下,这是预防疲劳过度、保持精力旺盛的诀窍。

怎样做到这一点呢?那就是根据轻重缓急安排工作,提高工作效率,缩短工作时间。工作一段时间后,可采用伸伸臂、弯弯腰、哼唱歌曲、听听音乐等方式争取时间适当小憩。不过,专家提醒,休息时间越长越好也是误区,休息是大脑的休整,好比“充电”,主要方式是睡眠。适度的睡眠能消除疲劳,恢复精力。睡眠时间的长短,应根据疲劳程度而定。对于成年人来说,夜晚睡8个小时足够了。

其实,这么好的凉快天,您还可以考虑把工作丢在脑后,放松心情,外出度个假,这将比任何工作之余的短暂休息都来得更惬意。

快报记者 刘峻

空气报告

转眼雾一来 空气又污染

□快报讯(记者 孙兰)新鲜的好空气真是太短暂了,一转眼雾来了,空气质量立即下降,从接近优秀跌到了污染边缘。

一场薄雾没有给这个城市带来任何美感,只觉得到处都灰蒙蒙的,与前一天的灿烂清澈判若两地。温度不高,呼吸却闷闷的,不舒畅。昨天,全市平均污染指数为100,虽然还表现为良好,其

实已经相当糟糕,玄武湖、瑞金路、山西路、迈皋桥四处测点都已经突破了污染警戒线,导致空气如此之差的主要污染物全都表现为可吸入颗粒物,也就是被雾锁在大气里的“飘尘”。随着天气条件的变化,今天的空气质量状况有望好转,根据预报,今天南京市平均污染指数在80~100之间,主要污染物为可吸入颗粒物。



新款秋帽

昨天,一个女孩抱着爱犬在北极阁广场散步,小狗的漂亮秋帽吸引了路人的眼球。

实习生 倪春燕 摄

南京·街区

南京·说吧

南京·HIGH

多雾天 哮喘病多发

专家:哮喘患者不要碰螃蟹

□快报讯(通讯员 鹿芳 王倩 实习生 蒋振凤 记者 张星)多雾的天气导致哮喘患儿增多,近日,南京市儿童医院哮喘专科门诊人满为患,该院呼吸科主任赵德育介绍,入秋后天气转凉,气温变化大,如果此时不注意保暖,就很容易由呼吸道感染而诱发哮喘。

赵德育介绍,现在很多家长对哮喘病认识不全,很多人认为哮喘就是喘。实际上,很多孩子的不典型哮喘就是单纯的

咳嗽,不像典型的哮喘病人会在呼气时有明显的尖的哨笛音,这时候就很容易被医生误诊,常被当成上呼吸道感染或气管炎、肺炎进行治疗。

江苏省人民医院中医科教授许德金介绍,我国哮喘的患病率近年有增加的趋势,半数以上在12岁以前起病,在哮喘患儿中约有70%起病于3岁前。在治疗方面,目前仍未有理想的根治方法,因此防范复发显得尤为重要。专家提醒,入秋后天气变

化大,雾天又容易加重空气污染诱发哮喘,因此哮喘患者要注意别受凉,别到空气污染较重的地方去。当前正值螃蟹大量上市,螃蟹、虾子等“发物”也是一种过敏源,有些哮喘患者闻到螃蟹味就会发病,因此哮喘患者要远离螃蟹,更不能吃螃蟹。



上海长征医院南京分院 “文明服务月”专讯

(原四一四医院)

为迎接11月全国医疗行业义诊服务大型活动,以实际行动向国庆57周年献礼,我院决定自10月8日起至10月31日开展“文明服务月”特别活动。活动期间减免挂号费(含专家号)、诊疗费。并为广大市民朋友举办医学科普知识讲座。

| 日期 | 时间 | 内容 | 地点 |
|------------|---------|--------------|--------|
| 10月10日(周二) | 上午10:00 | 老年病人的家庭预防与保健 | 11楼会议厅 |
| 10月12日(周四) | 上午10:00 | 中风不可怕,关键在预防 | 11楼会议厅 |
| 10月17日(周二) | 上午10:00 | 如何防治耳鸣 | 11楼会议厅 |
| 10月18日(周三) | 上午10:00 | 颈椎病的预防与治疗 | 11楼会议厅 |
| 10月19日(周四) | 上午10:00 | 口腔疾病对全身健康的影响 | 11楼会议厅 |
| 10月24日(周二) | 上午10:00 | 肝病患者的饮食指导 | 11楼会议厅 |
| 10月26日(周四) | 上午10:00 | 妇女个体保健的重要性 | 11楼会议厅 |
| 10月27日(周五) | 上午10:00 | 与尿毒症病人谈心透 | 11楼会议厅 |

医院地址:南京市下关区建宁路200号(狮子山阅江楼风景区) 服务热线:80851414 80851473
公交线路:乘10、21、54、150路——兴中门站(医院大门口)

现代快报 7周年 读者服务月

快报便民网感恩特惠大行动

24小时服务电话: 96060

★10分钟内回复 ★约定时间上门
★工号与师傅 ★集网优惠保障

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、燃气、太阳能热水器:修20元
- 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、晒鼓加粉

家政服务

- 房屋清洁:1.2元/平米(建筑面积)60元起
- 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: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 家庭除霉

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索看)

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:南京市区、江宁、浦口、六合(大厂、雄州) 投诉监督电话:96060