



http://www.lifenanjing.com.cn 首页·便民黄页

南京·气象

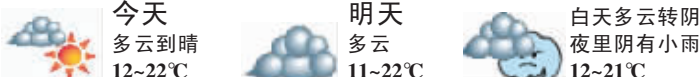
# 这个周末,北风将转变成东南风 秋高气爽 咱们出去走走

昨天,冷空气匆匆离开,南京天气迅速转好了,最高气温也回升到20℃以上。气象专家说,这个周末天气比较好,但是下个星期一,可能有一次降雨过程,希望市民注意。

## 换季整理 周末好晒衣

昨天,在柔和的阳光下,天气重新变得温暖而明媚。据气象部门观测,昨天下午4点,南京气温已回升到21℃。气象专家介绍,冷空气走后,由西北气流掌控南京上空,天气开

## 天气早知道



始转晴,再加上寒冷的北风已转变成温和的东南风,这个双休日,天气舒适宜人,十分适合出游。而需要整理换季衣物的市民,也可以抓紧难得的晴好天气进行晾晒。

据省气象台预报,今天多云到晴,东南风3~4级,最低温度12~13℃,最高温度22℃左右;明天全市多云,最低温度11℃左右,最高温度21~22℃;后天全市白天多云转阴,夜里阴

有小雨,早晨最低温度12~13℃,白天最高温度21℃左右。

## 周末锻炼 适可而止

由于天气不错,很多市民会在周末选择锻炼,气象专家提醒,秋天运动时不能空腹,因此建议在运动前适当吃些糖水或水果有利于健康。运动量应由小到大,循序渐进。锻炼时感到发热、微微出汗,锻炼后感到轻松舒

适,这就是效果好的标准。若锻炼后十分疲劳,休息后仍觉不适、头痛、头昏、胸闷、心悸、食量减少,那么运动量可能过大,下一次应减少运动量。运动结束后,建议休息20~30分钟再进食。

秋天在林阴大道上散步,空气清新,有利于人体健康。秋季气候干燥,灰土易飞扬,空气受到污染,所以不宜在马路边散步。

快报记者 刘峻

南京·健康

南京·街区

南京·说吧

## 空气报告

## 秋风吹散“飘尘” 空气清爽宜人

快报讯(记者孙兰兰)秋风吹散了空气中的“飘尘”,昨天,阳光灿烂中,南京市民看到了海滨城市才有的通透景象,山水城林如此清晰美丽,让人心旷神怡。

高远的天空看上去幽静纯洁,阳光很灿烂。站在新街口的高楼上,远处的紫金山、长江尽收眼底,整个城市清澈透明,空气也极为清爽。监测数据显示,昨天各个测点都达到了良好,全市污染指数仅为52,城区的空气已接近“森林呼吸”。根据预报,今天南京的空气质量依旧不错,污染指数在51-71之间。专家建议,这样的好空气最适合户外运动,周末市民不妨多走出家门,感受一下秋高气爽,有助于舒缓一周的劳累。

## 健康气象

# 昼夜温差大 老人孩子成发烧“主力”

深秋季节,昼夜温差加大,让不少免疫力偏弱的市民感染了疾病。受气温变化的影响,老人、孩子成了感冒发烧的“主力军”,高血压病人的血压大幅波动。

## 门诊发烧老人孩子多

上小学五年级的龙龙(化名),最近作业多,晚上都要学到10点以后,这一周降温以来一直在咳嗽、流鼻涕。昨天上午,龙龙在学校就开始发烧,妈妈赶来将他送到南京市第一医院儿科门诊就诊,发现该院呼吸科门诊的候诊区,还有许多老人也在发烧。

南京市第一医院呼吸科副主任医师毛山介绍,

这几天早晚及室内外温差较大,呼吸道黏膜不断受到刺激,容易让人抵抗力减弱,导致感冒等上呼吸道感染病高发。耐寒锻炼应从秋天开始,注意随温度变化选择衣服;增加户外活动,增强体质;适当多喝水,多吃水果,增强机体代谢;经常用冷水洗脸洗鼻,也有助于预防感冒。

## 冷暖不定 血压难控制

47岁的李老师说带高三毕业班,备课、批作业、出考卷,每天工作都很忙。李老师4年前就被确诊为高血压,工作一忙,血压就高,还曾晕倒在讲台上。前段时间,李老师一直感到头昏、头痛,经门诊检查,

血压已高达170/100。

南京市第一医院内科主任医师龚和禾介绍,一旦被确诊为高血压病要及时治疗,首先应注意饮食,吃低盐、低脂肪、低热量食物,不吃含胆固醇高的肥肉、猪油、肝脏和蛋黄等,食盐控制在每日3~6克;要营造良好的生活环境,消除精神紧张、忧郁、恐惧等情绪,劳逸结合,症状严重者要减轻工作量或暂时休养;经常测量血压以掌握血压变化情况;服用降压药,在医生指导下先从小剂量开始,选用作用缓慢、副作用小、经济方便的药物。

通讯员 张子青  
快报记者 张星

## 服务资讯

### 周末连开四场招聘会

快报讯(记者项风华)今天上午,南京人才市场分别在长江路101号和北京东路63号联动举办大型综合性人才招聘会。江苏省人才市场在广州路213号举办“江苏省外语人才专场招聘会”。

明天上午,江苏省人才市场将举办“江苏省第五届建筑房地产及相关行业中高层次人才专场招聘会”。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活动。

### 专家教你做智慧父母

快报讯(记者胡玉梅)10月29日9:30~11:30,江苏省妇女儿童活动中心主任、中国教育学会校外教育专业委员会理事沈梅将做客南京图书馆,引导家长如何构筑通向孩子心灵的桥梁。有意愿的读者可到现场领票听讲座,地点:中山东路189号南京图书馆新馆(总统府对面)

东门一号楼多功能厅。

### 北美名校 组团来宁招硕士生

快报讯(通讯员沈亦昭)日前,南京世朝教育交流中心传出消息,全国迄今规模最大、涵盖专业最全的“2006年秋季第三届北美名校联盟硕士生说明暨面试会”将于本月30日下午4:00,在南京审计学院国际会议中心5楼会议室拉开帷幕。

此次参加硕士生说明会的大学排名在北美乃至全球都很靠前。如:约克大学的法律硕士,布鲁克大学的会计硕士,圣玛丽大学的金融硕士,UBC大学矿业工程,美国蒙特瑞国际研究学院的同声传译硕士等。有部分大学或专业是首次来华招生。如:加拿大约克大学法律硕士专业、UBC大学矿业工程专业、美国蒙特瑞国际研究学院以及温莎大学的汽车制造工程硕士专业等都是首次在南京招生。

## 公共信息

### 停电信息

10月29日7:00-14:00 停红庙线,范围:马鞍镇东南部地区、金江收费站。8:00-17:00江宁变:陈塘线、宁牧线。8:00-17:00滨江变:天成I线停。

10月30日7:00-14:00 停南门线部分,范围:雄州镇龙池沿河村排涝站、后庄、苏庄等。8:00-17:00谷里变:花岗线停。8:00-15:00谷里变:谷里线停。8:00-17:00天井山变:岗山线停;范围:区外贸公司、江宁回收公司、消防大队、中北客运、大众洗车公司、区一车队、构件厂、金发房产、宁泉南苑、金箔集团、金元宝

宾馆等。 南京市供电公司

### 停气通知

10月30日9:30至18:00 下列地区停气:滨江奥城等一片。 港华

### 停水通告

10月30日9:00至10月31日7:00,五塘村68号至72号住宅小区停水,周围地区降压供水。 南京市自来水总公司

**東星航空**  
EAST STAR EAST STAR AIRLINES  
武汉、沈阳 每日一班  
南京至沈阳 1405 1405  
南京至武汉 1140 1140  
全国统一订票热线: 95151  
所有居民均可异地订票

# 烟波会馆

超豪华大型顶级会所登陆河西

●浴资:48元/位

◆服务员:40名  
◆女足技师:60名(保底薪2000元/月,免费培训)  
◆引领:10名

●自助餐:百余道冷、热菜及海鲜、点心、茶水、水果、饮料  
●理发、吹发、修面、毛巾、短裤、袜子  
●乒乓球、桌球、棋牌室、茶艺、影视休息厅、洗车……  
●免费提供棋牌(全自动麻将机)

高/薪/诚/聘

开业酬宾5折  
●全套按摩(2小时) 原价138元 现价69元

烟波渔港  
清江店、江东路、江宁店同庆  
长江江鲟10元/条  
长江江鲈10元/条

贵宾热线: 86956688 86956677  
会馆地址:江东北路86号

# 现代快报 7周年 感恩特惠月

2006年10月12日-2006年11月11日

## 3重惊喜惠读者

(材料费和特色服务项目除外)

- 1重惊喜:凭2006年“现代快报社报刊登订收据”电脑打印有效期内票据,享受快报便民网8.8折优惠服务
- 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
- 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

因为有快报监督,所以家有难事找快报便民网让您更放心! 质优价廉,值得信赖!

# 快报便民网

24小时服务电话: 96060

特别推荐: 家庭装修、环境检测、搬家、开锁

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。

家电维修: 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: 55元起, 传真机维修: 60元起, 激光打印机维修: 85元, 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: 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 沙发清洗 管道改造 屋面防水 室内防水 家庭除螨

50元修大彩电 空调快修 (移机、充氟、维修、清洗)  
水电急修  
订房订机票 (3300家酒店,最低2-7折价)

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