



http://www.lifenanjing.com.cn 首页·便民黄页

南京·气象

# 太阳出来好爬山

## 空气报告

### 11月首日空气差 今天污染仍继续

□快报讯(记者 孙兰兰)11月刚开始,就迎来了脏空气。而接下来的几天,呼吸质量状况也不妙。

昨天,南京空气闷闷的,呼吸极为不畅,感觉吸进去的干燥空气里含有大量的扬尘、汽车尾气等,皮肤、甚至感觉自己的肺都蒙上了一层厚厚的灰。全市平均污染指数高达141,最高的瑞金路已经达到了154。

根据预测,今天仍然是个脏天,全市平均污染指数在120-140之间,这样的轻度污染空气已经不适合人类居住,特别是敏感人群会有明显的不舒服症状。建议市民最近尽量减少在户外的活动,喜欢晨练的,也最好改成室内运动,否则吃了一肚子灰对健康反而有害。

## 天气早知道

|  |  |  |
|--|--|--|
|  今天<br>晴转多云<br>12~24℃ |  明天<br>晴到多云<br>13~24℃ |  后天<br>晴转多云<br>13~25℃ |
|--|--|--|

□快报讯(记者 刘峻)眼下已经过了重阳节,正是一年之中最好的登高锻炼时机,这两天南京气温比较适宜,但气象专家提醒,由于一天温差比较大,而且紫金山等地区,由于大片树荫遮阳蔽日,气温上升比较缓慢,所以早上一般都冷,建议老人们最好等到出太阳后才登山。

自从10月28日冷空气走后,南京已经连续4天晴好天气,气温也逐步上升,昨天下午4点,气温再次达到24℃。据省气象台预报,全市今天晴转多云,偏北风3-4级,最低温度12-13℃,最高温度23-24℃。明天全市晴到多云,最低温度13-14℃,最高温度24℃左右。后天全市晴转多云,最低温度13-14℃,最高温度24-25℃。气象专家介绍,近期北方没有明显的冷空气南

下,南京上空受到暖高压的影响,天气比较稳定。虽然天气晴朗而温暖,风力不大,天气比较舒适,但秋季的特点——干燥已渐渐显现出来,市民在享受秋光的同时,也需注意防秋燥。

气象专家告诉记者,虽然爬山能够健身,但不是每一位老人都适宜。老年人身体状况不佳时最好不要去爬山,当感觉心跳有些快时,就应减慢爬山速度,同时做深呼吸,等到心跳恢复正常再继续。老年人要注意等到太阳出来再上山。

南京近来早晨最低气温仅有13℃左右,是一天中气温最低的时候,室内外温差很大,老人一出门,猛地受到冷空气的刺激,容易发生血管痉挛,诱发心绞痛或心梗。因此早餐后再去爬山为好。专家建议,老年人最好在上午10

点左右,或者是在下午三四点钟时爬山。爬山时穿衣要注意保暖,鞋要跟脚,最好穿轻便防滑的旅游鞋。爬山时还应多准备一两件衣服,根据气温随时增减衣服,出汗后切忌穿汗湿的衣服,要随时更换。老年人不能空腹爬山,最好随身携带食物和水,注意及时补充水分和能量。

老年人爬山走上坡路时,尽量让脚后跟吃劲,身体的重心放在脚后跟上,身体的重量就分配到大小腿乃至腰部,这比用脚前掌爬山要省1/3左右的力。若坡路较平,也要尽量全脚掌着地。用手能减轻双腿负重,爬山时,只要坡度超过45度,就可手脚并用,这样省劲。爬坡时可以有外八字,外八字式迈步便于让脚跟吃重,这样减少了脚面与小腿的角度,肌腱会感到舒服。

## 公共信息

### 停电信息

11月3日 8:00-12:00 停虹桥线、建工线,范围:华丰大厦、建达大厦、北四卫头、创宁实业;少年宫、苏华商务楼、华江饭店等。7:30-10:30 停豆村线、古泉线,范围:加油站、仓波村、梦然仓储、东盛商务、仓波南街、东方圩电站、张春春汽运部、城头圩、汇浦公司、沪宁高速黄栗墅站、黄栗墅工区、汤山敬老院、金矿、电信局、顺心加油站、林亚公司、清泉采石场等。8:30-12:30 湖熟变:跃华线部分停。6:30-8:30 停西洪线部分、北门线部分,范围:方洲花园部分、粮校、薛营新村、伏倍电气、邮政局、人民检察院等。7:00-11:30 停新华#2线部分、洪龙线彭云支线、龙泉线部分,范围:大厂八街区部分、中国人保等。7:30-12:00 停葛桥线部分,范围:长芦化工园丁茶橡胶、化工园有限公司、菱天公司、三元小学、葛桥桑管组等。7:30-17:00 停妯娌线、七里线部分,范围:新集镇街道及南部地区,雄州镇龙池大力钢构、隆盛油厂、六合经济开发区、东沛制衣、刘坝沟、七里排涝站等。

南京市供电公司

### 停气通知

11月2日9:30至18:00 下列地区停气:双桥新村、中牌楼等一片。13:00至18:00 下列地区停气:水佐岗一片、康藏路、童家山37号、虎啸花园、麒麟雅苑、江苏路(140、144、146号)、宁夏路(16、17号)、华侨大厦、华丰大厦、中山北路243号等一片。11月3日13:00至18:00 下列地区停气:文昌巷、西白菜园、东白菜园、利济巷、中山东路(378号、402号)、新时代大厦、科巷、白下区政府(食堂)、中央饭店、金鹰大酒店、南京市五老村小学、五老村幼儿园、文昌巷幼儿园、南京汽车电气有限公司等一片;童卫路、童卫中路、首蓿园西、首蓿园东、首蓿园南、首蓿园111号、首蓿园大街(38号、56号)、卫岗、美林苑、美林东苑、南京农业大学(幼儿园、食堂)、南京航空航天大学幼儿园、吉岗大酒店、地矿部石油物探研究所职工食堂等一片。



南京·健康

南京·街区

金色的深秋,丰硕的果实如此之诱惑。来吧,来满足你的姿态。魅惑深秋,格调东方为您尽情挥洒阳光……



活动时间:2006年11月3日-11月5日

## 魅惑深秋 格调东方嘉年华

满400元赠80/100/120刮刮卡一张 多买多送 上不封顶

活动期间,当日在商城1-5楼现金部分累计满400元即可获赠80/100/120刮刮卡一张,多买多送,上不封顶,钻石卡享受9.3折,金卡享受9.5折,可参加积分(特例商品除外),1-6楼全馆接收刮刮卡。

满400元送50元礼金券  
1F 魅惑妆容:化妆品满400元送50元礼金券(礼金券全馆通用)

满400元送120元现金  
4F 魅力男装:4楼全馆满400元送120元现金(VIP卡双倍积分)

3F 温暖羊绒:鹿王、阿尔巴斯参加满减刮刮卡活动,皮尔卡丹全场8.5折,贝加尔全场8.8折(特例商品除外)

柔情内衣:欧迪芬、奇丽尔、欣姿芬、伊丝艾拉、浩沙、舒雅、康妮娅、恒适、普罗旺斯之家均参加商城刮刮卡活动

5F 运动区:全场接收刮刮卡(耐克、阿迪达斯、Kappa、锐步、美津龙、彪马、匡威、李宁06年冬季新款全面上市)

休闲区:全场接收刮刮卡,另FILA、潘彼得、奥索卡参加刮刮卡活动,HOZ全场满400元送80元现金

童装区:全场接收刮刮卡,另童装区部分品牌满100元现金减20元现金,满200元现金减40元现金,多买多减,上不封顶

6F 皮尔卡丹、帕兰朵、南极人、花花公子等众多知名保暖内衣特惠全面登场!

柏朗亚高:1-4折 米莱尼:1-2.5折 迪柯尼:2-5折  
羊绒:鄂尔多斯:5折 圣雪绒:2.5-5.5折 柏兰朵:3-5折 蒙士:3-5折 斯庆高娃:3-5折 俞兆林:3-5折 东雄:3-5折 诚韵:3-5折

东方商城 ORIENT DEPARTMENT STORE 客服热线:800 828 0868 地址:中国南京中山南路2号 格调东方网:www.njorient.com

## 现代快报 17周年 感恩特惠月

2006年10月12日-2006年11月11日

# 快报便民网

10分钟内回复 24小时服务电话 96060 特别推荐 家庭装修 环境检测 搬家、开锁

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

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)

家电维修:电、燃气、太阳能热水器:修20元;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;激光打印机维修:85元;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;电、燃气、太阳能热水器:修20元

(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

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,需要便民网服务请务必拨打快报便民网24小时服务热线96060预约登记,服务完成后也请致电96060反馈。

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! 快报便民网服务范围:南京市、江宁、浦口、六合(大厂、雄州) 投诉监督电话:96060