



http://www.lifenanjing.com.cn 首页·便民黄页

南京·气象

南京·健康

南京·街区

南京·说吧

连阴雨连下了10天

怀念阳光灿烂的日子

本周南京天气仍然以湿冷为主,虽然明天天气会稍微好一些,但后天起,还会有一次小雨过程,后天早晨,最低气温仅有5~6℃,请市民注意防寒,及时增衣保暖。

持续阴雨天 阳光少让人心情低落

目前,南京的连阴雨天气已经持续超过了10天,这种在秋天向冬天转变阶段的连续阴雨天气在南京实在正常不过了。资料统计,往年同期连阴雨约有4成左右持续超过10天以上,这种日照时间短的天气对晚稻生长不太有利,对城市生活而言,虽然持续阴雨能使城市空气达到“森林空气”的级别,但是由于缺少

天气早知道

今天 小雨转阴 8~11℃	明天 多云 6~11℃	后天 多云转阴有小雨 5~11℃
---------------------	-------------------	------------------------

阳光,人的心情容易低落,不太有利于工作和学习。

从目前的情况看,虽然制造持续阴雨的江淮气旋已经离开南京,但是北方冷空气趁着这个间歇快速南下,所以除带来小阵雨外,还会带来一点降温。根据预报显示,今天小雨转阴,全市东北风5级阵风6~7级,今晨最低温度8℃左右,今天最高温度11℃左右;11月28日全市多云,最低温度6~7℃,最高温度10~11℃;11月29日全市多云转阴有小雨,最低温度5~6℃,最高温度11℃左右。

天冷注意保暖 别让肠胃“受损”

天气湿冷,市民这时候如果不注意保暖,胃部容易抽搐,引起胃痛、腹泻等症状,尤其是身体比较瘦弱的人,胃部的保暖就更为重要。因为身体较瘦的人通常胃壁较薄,在气温变化的情况下更容易产生痉挛,轻者导致胃痛和消化不良,重者甚至可能产生呕吐和腹泻等情况。因此,专家特别提醒,一些女性身体本来就单薄,在此季节,不要为了时髦美

丽而穿得太少,否则会造成肠胃和身体“受损”,得不偿失。此外,要减少生冷食物,多吃熟食和暖食,避免肠胃受到过度刺激。

秋冬时节,洗澡时不要用过热的水,水温控制在45℃以下,也不要碱性过强的肥皂或沐浴液,以减少对皮肤的刺激,沐浴后趁皮肤未干透时迅速擦上具有保湿作用的护肤产品。此外,饮食上少吃辛辣油腻,多吃蔬果等富含维生素E和维生素A的食物,以增加皮脂,促进皮肤新陈代谢。 快报记者 刘峻

公共信息

停电信息

11月28日7:30-8:30和14:00-15:30停党校线,范围:市交警大队、桃园村西、红十字医院、西八府塘、儒林雅居、中国银行等。7:30-15:30停党校线,范围:建康小区H2栋2#变、H1栋3#变等。6:30-17:00停玉带线,范围:玉带镇东南地区、盛东化工厂。7:30-11:30停北门线部分,范围:雄州镇南京六合电讯器件厂、北电小区、园林小区等。8:00-14:00停长山线、袁潭线、排葛线部分,范围:八百

桥镇长山北部地区,新集镇长城西南部地区,雄州镇龙池水泥制品厂、魏云、丁庄、李云、韩庄、龙溪化工等。

8:00-15:00谷里变:谷里变全停,范围:谷里镇全境。8:00-15:00新区变:董村I线部分停,范围:君临花园。8:00-11:30停煤机,范围:白水小区、信宁电缆、马群冷轧带钢厂、汽修沙发厂、亚欧金属公司、兆能化工、精品红木公司、华盛实业等。

以上线路停电检修,早完工早送电。

南京市供电公司

服务资讯

国家级营养师鉴定登陆南京

快报讯(记者黄艳)随着生活水平的日益提高,人们吃得好了,但却未必吃得合理、科学。记者昨天从南京市科技干部进修学院获悉,营养师职业资格认证南京培训基地正式成立。将为南京的营养专业人士和希望了解健康饮食知识的人们提供从助理营养师、营养师到高级营养师三个级别的职业等级鉴定。据悉,在学习了包括食

物选择、食谱编制、营养评价、营养教育等课程并在理论、实践和技能三方面进行考核后,鉴定合格者由国资委商业技能鉴定与饮食服务发展中心及全国商务人员职业资格考评委员会颁发全国通用的资格证书,并统一纳入全国营养师人才库,可从事职业类营养师、医药类营养师、保健类营养师、饭店类营养师、食品类营养师、咨询类营养师等工作。

空气报告

今年最佳空气出现

长三角,昨天南京呼吸最清爽

快报讯(记者孙兰兰)连绵冷雨总是能带来最清新的空气质量。昨天,南京全市平均污染指数仅为23,比上一场冷雨带来的空气还要好,昨天成为南京今年的最佳空气日。

今年秋冬的雨,不下则已,一落下来倒缠绵不断地像是梅雨季节了。这对于空气质量无疑大有帮助,南京出现了难得的连续优质呼吸,从本月18日至昨天,已经出现了5个一级棒的空气质量。昨

天,全市指数仅有23,记者查阅环境监测数据,发现这不仅是今年以来南京的最优秀空气,昨天在整个长三角15个城市中,也是空气最干净的。各个监测点都拿到了“全优”,指数最低的中华门仅有18,空气中几乎没有什么灰尘。根据预报,今天市民依旧可以享受受到好空气,平均污染指数在24~44之间,主要污染物为可吸入颗粒物,二氧化硫等并没有随着空气转冷而升高。

红雨衣

昨天下着雨,光华门这只美丽的小狗漫步在雨中好神气,因为和别的狗狗不同,它有一件漂亮的红雨衣。 朱卫东 摄



新型病毒恶意修改首页

据新华社电(记者张建新)近期,很多计算机用户操作系统中的浏览器Internet Explorer的首页地址栏被强制修改为特定网址,且用户无法通过浏览器“Internet选项”来修改首页设置。

经分析发现,这是一个能在微软操作系统上运行的一种新型病毒,它主要通过互联网上的一些恶意网站或是感染操作系统中EXE可执行文件来进行传播和感染用户计算机系统的。病毒感染计算机系统

后,除了修改浏览器首页设置外,还会造成某些计算机用户操作系统出现蓝屏或死机现象。

国家计算机病毒应急处理中心提醒,计算机用户在今后上网浏览网页的时候应将IE浏览器安全级别属性设置为“中”以上,并及时升级防病毒软件。



台湾第一情歌歌王

费玉清 脉脉声情

2006年12月16日晚19:15 南京奥体中心体育馆内

费玉清南京演唱会门票铁定年度紧俏榜首 (仅还有1200余张门票,限时发售,售完即止)

- 主办:江苏卫视、江苏卫视全媒体传播中心
- 承办:江苏中演文化产业有限公司
- 特别主办:江苏电视台、南京电视台
- 协办:南京桂花鸭(集团)有限公司
- 指定产品:桂花鸭惟一指定产品
- 指定印刷:宁南印刷
- 视觉设计:南京商智设计有限公司

华人世界抒情歌手之最 女生邓麗君 男生费玉清

费玉清南京演唱会

- 购票热线:组委会票务中心:吉南都饭店 83311999转916房 (24小时全天候)
- 票务:内场:1080元(少量) 980元(少量) 880元(满) 580元(包厢) 看台:880元(前区)、680元、580元、380元、280元、180元
- 本次演唱会门票 不涨价、不打折、不赠券!



现代快报便民网

- 十分钟内回复
- 约定时间上门
- 现场回访反馈
- 凭回执单保修

24小时服务电话 96060

特别推荐 家庭装修 环境检测 搬家、开锁

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

- 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;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
- 办公设备: (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,需要便民服务请务必拨打快报准-24小时热线96060预约登记,服务完成后请致电96060反馈。

- 新推特色服务:丁渤验房 金陵灭鼠王 灭鼠灭蟑 婚庆、庆典 育婴护理 (月子护理) 法律服务

现场回访 服务升级 送 8.8 折优惠卡 (针对会员和特色服务项目除外)