



http://www.lifenanjing.com.cn 首页·便民黄页

南京·气象

雾霾 风干人躁

专家建议:多吃萝卜多喝水

天气
早知道



今天
雾转晴
5-14℃



明天
多云
5-9℃



后天
多云
2-11℃

□快报讯(记者刘峻)阴雨天气结束后,昨天,南京出现了雾霾天。省气象台昨天下午4点再次发布大雾警报,预计今晨南京仍有大雾。预报称,12月1日早晨有雾或浓雾,白天晴到多云,明天夜里多云。白天全市偏北风3-4级,夜里逐渐增强到5级,阵风6-7级,早晨最低温度5℃左右,白天最高温度14℃左右;12月2日全市多云,最低温度5℃,最高温度9℃左右;12月3日全市多云,最低温度2℃左右,最高温度11℃左右。

由于天气转好,并且渐渐吹起了北风,空气湿度会再次下降,气候会重新变得比较干燥,因此在这寒冷而干燥的初冬,润肺生津的

食物是一定要吃的,这里少不了要说到萝卜,自古有“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的说法,就是说萝卜具有很好的保健功能,能润燥生津、清凉解毒。

进入冬季后,市民要按时起居、保证睡眠、稳定情绪,这是提高自身免疫力的三大要素。冬季是呼吸道感染病高发季,要防止细菌病毒乘虚而入,室内空气须保持畅通,天气好时尽量打开门窗,让阳光直射入室,空调室内温度,则以15~20℃最宜。不少上班族长时间待在写字楼里,会出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象。专家建议,除了保持空气流通、新鲜外,上班族工作一段时间,应当缓冲休息一下,同时注意多喝水。

空气报告

今晨将有大雾 建议取消晨练

□快报讯(记者孙兰)城市看上去灰蒙蒙的,不过,昨天的空气还算可以,全市呼吸质量良好。

太阳时隐时现,站在新街口的高楼上看,四周的建筑物全都模模糊糊,空气好像是灰色的,不过并没有呛人的灰尘味道。监测人员说,雨后南京的空气水分还是比较充沛的,所以有些淡淡的雾,不过空气质量还算行,平均污染指数为70。根据预报,今天与昨天差不多,全市平均污染指数在53-73,主要污染物为可吸入颗粒物。但环境监测专家也提醒,预计今天清晨会有大雾,可能会导致空气质量下降,有晨练习惯的市民还是不要去户外晨练了,在家里锻炼锻炼就行。

南京·健康

南京·街区

南京·说吧

南京·最HIGH



街头“时装店”

昨天天气不错,街头市民将衣物整齐地晾晒在小区护栏上,不注意看,还以为是在大秀“时装”,别有一番趣味。

实习生 倪春燕 摄

气象·健康

天气变冷 急性胰腺炎又复发

喝酒吃辣和血管循环不畅都是诱因

□快报讯(通讯员崔玉艳 实习生蒋振凤 记者张星)最近,中大医院消化科病房连续收治了6例连续复发急性胰腺炎的患者。该院消化科副主任医师陆枫林提醒,由于最近气温变化大,年龄大的患者血管循环不畅,再加上饮食习惯差等原因,很容易引起急性胰腺炎复发。若不及时就诊,严重的会引发休克,甚至死亡。

60岁的李某于2004年底查出是急性重症胰

腺炎。前天,李某吃过晚饭后,突然又觉得上腹部疼痛,于是立即被家人送到中大医院就诊。该院消化科副主任医师陆枫林在询问患者病史后,建议患者做常规血尿酸淀粉酶检查,结果显示患者的淀粉酶偏高,最后确诊为急性胰腺炎复发。

专家分析,由于最近气温变化大,年龄大的患者血管循环不畅,再加上饮食习惯差等原因,很容易引起急性胰腺炎复发。

专家提醒,预防胰腺炎复发首先要忌酒,近期天气变冷,很多人都喜欢在冬天喝酒吃辣御寒,胰腺炎病人出院后切记不要饮酒,以免刺激胰腺,而引发胰腺炎;有胆道疾病的患者首先积极治疗胆道疾病,因为它也是诱发胰腺炎的一个因素。老患者要定期到门诊复查,一旦出现腹痛、腹胀、呕吐等不适,应及时到正规医院治疗,不要在家乱服药,以免错过最佳治疗时机。

公共信息

停电信息

12月2日 7:30-15:30 停胜科#1线部分、龙翔线,范围:化工园大汇化工全停、胜科水务全停、长丰河排涝站全停、强盛工业气体、福昌化工、小营一组等。

7:00-17:00 天井山变:泥塘线停。

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

注册咨询工程师考试报名

□快报讯(记者项凤华)记者昨日从江苏省人事考试中心获悉,2007年度全国注册咨询工程师(投资)执业资格考试时间已确定为明年4月20日下午和21日、22日全天。

据悉,该考试报名工作从即日起开始。驻宁中央、省各直属单位在江苏省工程咨询协会所设报名点报名,此次省直报名可采取网上报名(网址: http://www.jsaec.org.cn)和现场报名两种方式。网上报名截止时间为12月18日,现场报名时间为12月19日至12月26日。网报确认地址:江苏省工程咨询协会现场报名点(南京市中山北路285号18楼)。其他报考人员在各市人事考试中心报名。

外贸业务员考试开始报名

□快报讯(记者顾元森)昨天,上海广外贸经贸教育中心表示,今年南京地区最后一期外贸业务员考试报名开始,12月中旬将进行考前培训,明年1月份进行考试。外贸业务员考试报名与培训报名同步。报考者可到广州路江苏科技大厦上海广外贸经贸教育中心报名。

双休日有三场招聘会

□快报讯(记者项凤华)周六上午,江苏省人才市场在广州路213号举办综合性人才暨毕业生交流会;南京人才市场在长江路101号举办大型综合性人才招聘会。周日上午,江苏省人才市场举办2006年江苏省第八届大型医药卫生化工营销类人才专场招聘会。



国家重点新产品

国家五部委联合推荐最新科技成果

腔内场效消融技术治疗

前列腺疾病

— 填补国内有效治疗前列腺炎、前列腺增生(肥大)的空白

实力铸就健康

第八局、第九届全国人大刘委员长,中国科学院、中国工程院院士,男科学泰斗吴阶平院士为我院亲笔题词命名!

- ◆ 全国十佳男科医院
- ◆ 中国性学会男科科研基地
- ◆ 中国名家协会理事单位
- ◆ 中国医疗医药管理协会理事单位
- ◆ 南京市卫生局注册批准的专业男科医院
- ◆ 天津怡泰生殖健康研究所协作单位
- ◆ 江苏男科高级专家会诊中心
- ◆ 全国男科疑难病症远程会诊中心

6大专业诊疗中心
构筑男性健康第一品牌

- 泌尿外科诊疗中心
- 生殖整形诊疗中心
- 男性性功能重建中心
- 男性不育诊疗中心
- 生殖感染诊疗中心
- 前列腺诊疗中心

男性健康热线
025-52238888

1分钟自查男性疾病

- 是否有尿频、尿急、尿痛的症状
- 是否有尿等待、排尿不畅的症状
- 是否有尿不净、尿分叉、尿流白的症状
- 是否有下腹、腰骶部、腰膝疼痛的症状
- 是否有尿道口流液、红肿、分泌物增多的症状
- 是否偶尔感觉尿道像蚂蚁在爬并有痒痒的症状
- 是否有会阴、阴囊潮湿、发痒的症状
- 是否有阴茎肿大、疼痛的症状
- 是否有头晕、失眠、多梦的症状
- 是否有性功能减退、神疲乏力的症状
- 是否有腰酸腿酸、性生活时过早射精的现象
- 是否有包皮过长或龟头不能外露的现象

注:如果您已发现上述症状的1-2项,说明您的健康出现问题,如果已有了3-4项,请您到专业男科医院接受科学规范检查,尽早治疗是关键。

门诊时间:8:00-21:00(无假日医院)
网上医院:www.njjgk.com

想了解更多男性健康知识,敬请关注:
每晚22:30-0:00,南京交通台(FM102.4)
《男人夜话》节目

地址:南京市市长乐路238号

交通银行路口,武定门公园旁

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

(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唯一24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

质优价廉,值得信赖!

因为有快报监督,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