



http://www.lifenanjing.com.cn 首页·便民黄页

南京·气象

# 别让连绵冬雨 淋出“老寒腿”

## 省气象台预计,今冬整体气温将偏高

**天气早知道**

今天	明天	后天
小雨 7~10℃	阴有小雨 6~9℃	阴有小雨 4~7℃



昨天,小雨突如其来让市民措手不及,纷纷拿报纸、塑料袋临时充当雨具。实习生 倪春燕 摄

昨天傍晚,南京已淅淅沥沥地降下了雨。根据预报显示,这次降雨不会匆匆收场,连绵的冬雨将会是近期的天气主角。气象专家提醒说,进入冬季,一旦遇上雨水天气,患有“老寒腿”的市民就要特别注意膝关节的保暖,运动量也不宜过大。另外根据长期气候预测,今年全省冬天的整体气温仍然比常年偏高一点。

昨天傍晚,南京已淅淅沥沥地降下了雨。根据预报显示,这次降雨不会匆匆收场,连绵的冬雨将会是近期的天气主角。气象专家提醒说,进入冬季,一旦遇上雨水天气,患有“老寒腿”的市民就要特别注意膝关节的保暖,运动量也不宜过大。另外根据长期气候预测,今年全省冬天的整体气温仍然比常年偏高一点。

这种锻炼方式不可取。

### 今冬整体气温偏高

今年冬季气温如何?昨天江苏省气象台正式发布了预报,称今年冬天全省气温将仍然正常偏高,但在冷空气的影响下,气温变化幅度较大,尤其是1月下旬以及2月上半月,会出现阶段性的连续低温天气。气象专家说,今年冬季各月月平均气温均以正常或正常偏高为主,但月内气温变幅较大,阶段性的连续低温将主要出现在1月下旬以及2月上半月,其余时段平均气温会明显偏高。预计平均最低气温也将比常年值偏高,而极端最低气温将出现在1月下旬,其中苏北地区为-12.0~-10.0℃;苏南地区为-8.0~-5.0℃,与去年相近或略低。

快报记者 刘峻

### “老寒腿”要保暖防寒

由于近期连续多雨,湿度偏大加之气温偏低,因此患有“老寒腿”的市民更要注意生活规律。“老寒腿”其实就是骨性关节炎,每当天阴下雨或气候转凉时,常有许多患者膝关节疼痛加重,患者近期要防止外伤或过度劳累,保证睡眠和营养。另外,注意膝关节的保暖防寒,防止关节受寒湿侵袭,可使用护膝,还要进行合理的体育锻炼,适当运动可促进关节软骨吸收营养。有些老年人锻炼常做半蹲姿势,前后左右摇晃,因半蹲时膝面压力最大,摇晃则更会加重磨损,致使膝关节骨性关节炎发生,所以,

### 近期雨水唱主角

气象专家介绍,虽然暖湿气流控制南京上空之后,该市的气温会比前段时间有所回升,但阴雨天气里,空气湿度迅速增加,阴冷的感觉会更明显,市民实际感受到的气温会比预报中的温度要低。据省气象台预报,今天小雨,东北风4~5级阵风6级,最低温度7℃左右,最高温度10℃左右;明天阴有小雨,最低

### 空气报告

## 飘尘污染减少 二氧化硫冒头

□快报讯(记者 孙兰兰) 时不时地飘点零星小雨,居然也让昨天空气中的灰尘少了些,不过,这消彼长,二氧化硫的指数倒是又上升了。

昨天,全市平均污染指数降到了80,离污染边缘远了点。然而各个测点的好坏大不相同。瑞金路、

中华门、玄武湖3处测点的主要污染物为可吸入颗粒物,指数也不算高,而另3处的主要污染物却是二氧化硫,其中,空气最脏的迈皋桥指数高达102,已经是轻度污染。监测人员说,城东干道施工已进入尾声,扬尘量也小了许多,因此空气质量好转,昨天

指数仅有75,是全市最好的。而迈皋桥之所以出现硫污染,还是受到江北化工区的影响。

根据预报,今天全市平均为59-79,主要污染物为可吸入颗粒物,不过迈皋桥区域可能还是二氧化硫当道,但指数有望下降,回到良好等级。

### 服务资讯

#### 明天有三场招聘会

□快报讯(记者 项风华) 明天上午,江苏省劳动和社会保障厅职业介绍中心在鼓楼街5号举办技术蓝领专场招聘会;江苏省人才市场在广州路213号举办建筑、监理、道桥、工程造价评估、房地产、物业管理、广告、平面设计、CAD制图、美工、环保等相关行业专场交流会;鼓楼区人力资源市场在新街口管家桥24号举办综合招聘活动。

#### 沿江工业开发区招人

□快报讯(记者 项风华) 记者昨从南京市人才市场获悉,南京市沿江工业开发区卫生系统将面向2007年应届生及在职人员公开招聘专业技术人员。据介绍,此次招聘的单位有沿江工业开发区卫生监督所、开发区妇幼保健所和开发区疾病预防控制中心,要求本科以上学历,法律、卫生法律、预防医学、临床检验、卫生检验等专业。报名时间:12月8日-10日,报名地点:六合卫生局沿江工业开发区办事处(大厂新华西路89号505室)。

### 公共信息

#### 停电信息

12月8日8:00-12:00 停电信息  
祁家桥线,范围:人和街、南电门口、老菜市等。7:30-8:00和13:00-14:30 停豆村线,范围:豆村、沟西、豆村采石场等。7:30-14:30 停豆村线,范围:轿子山及垃圾场、建筑材料厂等。7:30-11:30 停气象线,范围:肖家盘、金牛港务、建富建材经营部等。13:30-16:30 停西善桥线部分,范围:小行镇、电信培训中心、中牧公司、药械厂宿舍、小行小区、菊花小区、压缩机厂配变等。7:00-16:00 停冶浦线部分、街道线,范围:雄州镇六合双语学校、同皓电子、美喜工贸、隆泰花园、实验中学初中部、聚福园、新城意象房地产、安厦花园、白果小区等,龙袍镇街道等。  
7:30-11:30 停公园线部分,范围:雄州镇太平洋保险公司、工商银行等。  
7:30-17:00 停新华#1线、新华#2线部分,范围:大厂上海华联等。

南京市供电公司

#### 停气通知

12月8日13:00至18:00 下列地区停气:锁金村一片、锁金(一村、二村、三村、

四村、五村、六村)、锁金北村、南林一村、林化所宿舍、南林大宿舍、盛世华庭、玄武花园、板仓村、南师大紫金校区宿舍、市农机供应公司、仪征化纤公司驻宁办事处、人口学院食堂、紫苑宾馆等一片;红庙、如意里、洪武北路(43号、117号、121号)、肚带营、安将军巷、香铺营、鸡鸣巷、石婆婆庵、网中市、杨将军巷、北门桥路、汇文里、长江花园、佑衣廊、观音阁、一枝园、廊后街13号、珠江路(88号、306号)、南京市国税局玄武分局、市百货公司、省机械设备进出口公司、广生大酒店等一片。

12月8日21:00至次日10:00 下列地区停气:明湖山庄、富康新村、月牙湖花园、天地花园、南京月牙湖幼儿园、月牙湖会所、金盛王洗浴中心、紫金名门、向阳渔港紫金店、石门坎城开家园、实佳大厦锅炉、社会主义学院、首蓆园大街西10号钟山干部疗养院等一片。

港华

东星航空  
EAST STAR AIRLINES  
武汉、沈阳 每日一班  
南京至沈阳 1405  
南京至武汉 1140  
订票电话:95151  
南京民航售票处外埠均可购票

南京·健康

南京·街区

南京·说吧

南京·最HIGH

盛世夜宴  
THE BANQUET  
欢乐平安夜,尽在喜来登!  
12月24日(周日)

5楼 盛世·夜宴主题晚会  
总店市现百老汇舞台经典剧目 现场演绎  
经人体彩绘,一场惊天动地的“夜宴”  
每位人民币1,888元净价,现金大奖人民币4,999元,送惊喜,电动车等丰富奖品……

6楼 池畔水上芭蕾音乐会  
在冬日里的平安夜享受火一般热情的水上芭蕾表演,  
亦是在冬日里别样享受现场音乐会,古老《舞剧》剧目《天鹅》,每位  
人民币1,888元净价,现金大奖人民币4,999元,豪华浪漫之旅,入住澳门Westin  
酒店豪华房2晚及往返飞机票……中奖机会更高,奖品更丰厚

“生香阁”西餐厅,“丹桂”爱尔兰酒吧,“天竺阁”中餐厅也同时为您呈献风格不一的“圣诞晚宴”人民币488元起。

咨询热线:8866 8888 转7878分机 宴会销售部

Sheraton  
Nanjing Kingsley  
HOTEL & TOWERS  
南京金盛利喜来登酒店

# 现代快报 便民网

24小时服务电话  
96060

- 十分钟内回复
- 约定时间上门
- 现场回访反馈
- 凭回执单保修

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)

质优价廉,值得信赖!

**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推-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**

(材料费和特色服务项目除外)