

哗啦啦 今明后三天雨挺大

最高气温也在上升,感觉比较闷



小雨下个不停,让人很不爽 快报记者 唐伟超 摄

快报讯(记者 刘峻)入梅后,南京小雨淅沥,气温一降再降,与以往梅雨的感觉似乎完全不同,果然是“非典型”梅雨。据江苏省气象台专

家介绍,目前梅雨带稳定,近三天里,南京雨量比较大,同时最高气温会有所上升,希望市民注意。

江苏省气象台专家表示,

上周六入梅后,淮河以南地区出现大范围降雨,但雨区中心位置在苏州、无锡地区,南京只是小雨。与往年一场气势汹汹的大暴雨相比,南京今年的

入梅显得“温柔”了许多。不过,这次梅雨被人称为“非典型”梅雨,显得颇为怪异,尤其是气温出现明显下降。根据气象台监测,南京前天和昨天白天的最高气温只有20℃,比常年偏低至少5℃,如果穿着短袖衫出门,还会感觉有点冷。专家解释说,除了持续阴雨、日照时间锐减、地面热量大量流失等原因外,与往年相比,北方弱冷空气最近也非常活跃,所以尽管湿度高达90%,人们也不会有闷的感觉。气象专家告诉记者,梅雨是初夏向酷夏过度的一个时期,这时候气温出现一定的反复也是比较正常的。等到出梅后,副热带高压掌控南京,类似上周末那样的凉爽天气,就难得一见了。

江苏省气象台专家告诉记者,目前江苏上空盛行西南暖湿气流,与北方南下的弱冷空气交汇后,形成梅雨锋,雨区稳定,主要的降雨时段将出现在16日~18日和20日~22日的淮河以南地区。专家提醒,由于连续的降雨,加上

最高气温已经持续回升,因此闷的感觉会日益明显,市民要注意合理地通风和除湿。阴晦的卧室要采取防潮措施,衣被要勤晒,室内不要堆放脏物及晾湿衣服。另外,由于近期气温偏低,人们会觉得食品保质期也会延长,这是错误的观点,隔夜食品要加热后再吃,不吃不洁或霉变的食物,注意防尘、防蝇、防蟑螂,确保食品卫生。由于本周雨量加大,外出被雨淋湿后,市民要及时将身体擦干,并饮服热姜汤,防止受凉感冒。

■具体天气预报

南京的具体预报为:今天阴有阵雨或雷雨,雨量中等局部大到暴雨,全市东到东北风5级阵风6~7级,今晨最低温度18~19℃,今天最高温度22℃左右;6月17日全市阴有阵雨或雷雨,雨量中等,最低温度18~19℃,最高温度25℃左右;6月18日全市阴有阵雨或雷雨,局部雨量大,最低温度19~20℃,最高温度24℃左右。

意大利大学 面向江苏招生

快报讯(记者 黄艳)记者昨天从意大利语CILS官方考试中心(中国)、安生基金会“马可波罗”计划项目处获悉,有免学费及生活费奖学金政策“撑腰”的意大利大学,今年计划在江苏招收150名左右的优秀学生。要求学生达到二本分数线以上,但对于由于高考失利而在三本线以上、二本线以下,则将参考学生的平时成绩结合学校推荐,予以录取。

由于意大利的国立大学采取免学费政策,意大利的物价指数相对较低,一年最低总支出可能仅三四万元人民币,因此绝大多数符合录取条件的中国高中毕业生,不会遇到家庭财务负担问题。而在意大利学成回国后的就业机会和待遇,将远高于一般英语国家留学回国后的待遇。

美国大学 组团来宁“抢人”

快报讯(记者 黄艳)如果你是江苏省内省市重点高中在读的高二高三学生,成绩优良,英语单科成绩在90分以上,就有机会入读美国大学,并且100%获得奖学金。昨天,美国14所名牌大学的招生主任带队来到南京,在中心大酒店举办了一场招生面试。14所大学共计带来了150万美元的奖学金,指明要招优秀生。

记者了解到,这14所大学在美国都颇有名气。其中圣路易斯大学、德州天主教大学、芝加哥洛约拉大学都在美国排名前50~100名之间。不少院校已经给予江苏学生高额奖学金,有的甚至是全奖。如果一切顺利,今年9月首批被录取的学生就将入读美国大学。

据悉,美国14所大学还将于6月18日上午在无锡市锡山高级中学、6月19日下午在苏州市苏州中学举行面试。

糖尿病患者要纠正一些误区——

南瓜能降血糖? 百分之百错

相关统计发现,我国糖尿病患者已近4000万人,数量位居世界第二,糖尿病已成为仅次于心脑血管病、肿瘤的第三大健康杀手。江苏省的糖尿病患病率2.6%,其中60岁以上7.8%。而南京地区35岁以上人群糖尿病患病率约为6.8%。

“南瓜能降血糖的说法,百分之百是错的!”近日,来南京参加第二届诺和诺德糖尿病护理论坛的北京大学第一医院大内科护士长沈犁指出,糖尿病患者要纠正一些误区。

【误区一】 用吃南瓜的方法降血糖

一直以来,众多糖尿病患者把吃南瓜当作降血糖的好办法,而市场上各种以南瓜为原料的保健食品,更是吸引了成千上万的糖尿病患者。“我就在同一天内遇到了两个糖尿病患者,他们都认为吃南瓜能降血糖,结果越吃病情越重。”沈犁说,和普通蔬菜相比,南瓜的含糖量要高些,对于糖尿病患者来说,吃了350克南瓜相当于吃了一斤蔬菜。

不少糖尿病患者经常吃南瓜,结果有一部分人因过量食用南瓜,反而出现了血糖升高,甚至导致其他并发症。

【误区二】 查出糖尿病就不吃饭

在谈到糖尿病患者的饮食时,沈犁还说了一个明显的误区,“不少患者查出患有糖尿病后,就不敢吃饭了,认为得了糖尿病就得吃糠咽菜,想吃的食物也都不敢吃了。”其实,对于糖尿病患者来说,没有不能吃的食物,糖尿病患者

的饮食中,食品种类应该丰富,但要有个总热量的限制。

【建议】

根据饮食原则把握进食

糖尿病患者应该怎么把握自己的饮食呢?沈犁也介绍了一个大概的原则:一天六两饭、二三两肉、二两豆腐、一斤蔬菜、一个苹果、三勺油,患者可以根据这个原则来进行食物交换,比如荔枝、香蕉的热量要比苹果高,如果按照一天吃一个苹果的标准,就要少吃些荔枝或者香蕉;再比如,18粒花生

就相当于一勺油的热量,如果吃了花生就要少吃些油。

南京鼓楼医院内分泌科主任朱大龙教授也表示,糖尿病的科学治疗素有糖尿病教育、饮食控制、合理运动、自我监测、药物治疗五驾马车之说。在血糖监测方面,糖化血红蛋白(HbA1c)是评估血糖控制的“金标准”,如果大于等于8%,意味着需要加强血糖控制;如果大于9%,则意味着控制很差,可能导致糖尿病性肾病、糖尿病视网膜病变等并发症。

快报记者 张星

来万和 学热门技能 获名校文凭

★ 游戏动漫设计与开发方向、Java软件开发方向 学历教育招生, 毕业学员100%推荐就业!

● 与名校合作, 专业培养“学历+技能”型人才

江苏万和拥有15年专业IT教育历史、9年Sun授权Java培训中心教育积淀、4年专业游戏动漫教育经验, 已成功为社会培养专业人才超过50000余人。又与著名高校联合开设“游戏动漫设计与开发方向”和“Java软件开发方向”学历教育, 将技能和学历相结合, 为社会培养“学历+技能”型高素质人才!

● 毕业学员可获名校大学文凭及专业证书

学历文凭: 国家承认的各校本/专科文凭

专业证书: 游戏动漫设计方向: ★ Autodesk游戏动画设计师证书 ★ Sun认证Java程序员证书
★ 信产部电子信息类培训证书 ★ 游戏设计与开发工程师证书
Java软件开发方向: ★ Sun认证Java程序员证书 ★ Sun认证Web组件开发专家证书

超值优惠活动

活动截止日期: 2008年6月25日

★ 报名参加游戏动漫设计与开发方向和Java软件开发方向学历教育, 可获赠“学习套装”(价值500元), 另还有机会

学费减免1000元!

培训地址: 中山北路26号新晨国际大厦24层 | 地铁鼓楼4A出口 | 网址: www.wanho.net 咨询电话: 83242999

欢迎报考钟山职业技术学院五年制高职

钟山职业技术学院是1998年经江苏省人民政府、国家教育部批准的一所全日制民办普通高等院校。学院除招收普通高中毕业生外,还承担对口单招和五年制高职教育教学任务。五年制高职教育实行五年一贯制,招收应届初中毕业生。学生毕业后由学院颁发五年制高职(大专)学历证书。

2008年招生计划如下: 代码(南京):2982

专业名称	江苏各市招生计划												
	南京	无锡	徐州	常州	苏州	南通	连云港	淮安	盐城	扬州	镇江	泰州	宿迁
应用电子技术	40	1		1	1	1		1	2				
电子商务	45		1				1	1		1		1	1
市场营销	45	1			1			1	2	1	1		

地址:南京市江宁区竹山路151号 邮编:211100 网址:http://www.zscollege.com
电话:025-84058801,86833055,86833098 传真:025-86833055
联系人:唐老师、徐老师(13776678394) E-mail:ZSJL151@163.com
乘车路线:在安德门乘148路或南京火车站乘南广(东山宾馆站下)、南金线至竹山路下即可到达

南京大学 管理学院

2008年研究生课程进修班招生

工商管理专业

方向: 企业管理、会计与财务管理、营销管理、人力资源管理与开发

招生对象: 大专以上学历的在职人员。

结业: 学员学完规定的课程,成绩合格,由南京大学研究生院颁发研究生课程进修班结业证书。

符合申请硕士学位条件者可申请南京大学管理学硕士学位。

学制: 两年,2008年9月中旬开学,双休日上课。

报名地点: 南京大学安中大楼1307室。

报名时间: 即日起,双休日正常报名。

联系电话: 025-83621016 电子邮件: wpn@nju.edu.cn 查询网址: http://nubs.nju.edu.cn (首页浮动)

经济学院金融、房地产等热门专业也在热招中,详情咨询 025-83596250

十年办学经验、强大师资阵容、可申请管理学硕士学位!