

紫外线指数 4级

紫外线照射强度较强,对人体有一定影响,建议尽量避免长时间接受阳光直接照射。

中暑指数 1级

先兆中暑,老年人的居室保持良好通风及适宜温、湿度,午睡充分。

人体舒适度指数 2级

人体感觉热,不舒适,请适当降温防暑。

处暑到,最热的天过去了

今天13点27分,正式进入二十四节气中的处暑。处暑是反映气温变化的一个节气,“处”含有躲藏、终止的意思,“处暑”表示炎热暑天结束了。而最新气象预报似乎也印证了这一点,从今天起,江苏多出现阵雨天气,35℃以上的高温终于要结束了。“在处暑节气中,江淮流域有‘一雨见秋’的说法。”江苏省气象专家周增奎解释说,根据历史平均情况,江淮地区出梅后,由于西太平洋副热带高压季节性北移,每年总有一段时期,江

苏省包括南京地区出现大范围雷阵雨,气温下降,结束持续性高温天气,称之为“一雨见秋”。从昨天起,江苏自北向南开始了一场阵雨天气,目前江苏的天气转折与处暑的含义非常贴近。处暑节气是由炎夏向秋季转换的过渡期,在处暑,南京的平均气温为26.1℃,比炎热的大暑下降了2.8℃。处暑后,冷空气南下的次数频增,气温急剧下降,天气转凉,但白天最高气温仍可能在30℃以上。昨天受到阵雨影响,苏北地区提前感受到了

凉爽的秋意,虽然降雨量不大,只有10毫米左右,但气温比前一天下降了10℃。“进入处暑后,早晚要偏凉了。”有经验的老南京周阿姨说,最近天气凉快了,消暑的绿豆不准备买那么多了,晚上睡觉也可以不用开空调了。根据最新气象资料显示,最近南京早晚比较凉爽,气温都在25℃至26℃,想要再出现30℃的最低气温几乎不可能了。专家表示,虽然进入处暑,但由于华南此时仍基本上受夏

季风控制,所以还常有高温天气出现。特别是长江沿岸低海拔地区,在伏旱延续的年份里,“秋老虎”凶猛。民间故有“处暑处暑,热死老鼠”的说法。快报记者 孙羽霖

【处暑谚语】

处暑天还暑,好似秋老虎。
处暑天不暑,炎热在中午。
处暑谷渐黄,大风要提防。
处暑雨,粒粒皆是米。
处暑好晴天,家家摘新棉。

》抵抗“秋乏”

从今天起,每天多睡一小时

俗话说,“春困、秋乏、夏打盹”。处暑期间,天气由热转凉,很多人都会有懒洋洋的疲劳感,也就是“秋乏”。营养专家表示,保证充足睡眠和多食碱性食物可驱“秋乏”。天津中医药大学第一附属医

院营养科主任李艳玲说,进入秋季后,人体出汗减少,人的机体进入一个生理休整阶段,水盐代谢开始恢复原来的平衡,由此身体就会出现各种不适应,一些在夏季时潜伏的症状就会出现,机体也会产生一种莫名的疲惫感,如

不少人清晨醒来还想再睡,这种状况就是“秋乏”。虽然说“秋乏”是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应,但为了不至于影响工作和生活,最好还是采取相应的防治措施。营养专家表示,尤其是睡眠要

充足,最好比平常多睡一个小时,因为只有这样,才能适应“秋乏”。“秋乏”与体液偏酸有关,营养专家特别提醒,处暑后在饮食调整上应多吃些含维生素的碱性食物,如西红柿、茄子、马铃薯、葡萄和梨等,能帮助人体克服疲倦。新华社

仙人掌的果实,你吃过吗?

兰兰物语
花鸟虫鱼生存状态
热线:96060
邮箱:djstq@hotmail.com

快报讯(通讯员 田松沪 记者 孙兰兰) 中山植物园南园温室里的仙人掌果实大丰收啦!不少仙人掌都结出了粉色、红色的果子,很可爱,味道嘛,也相当不错。记者有幸尝了尝,味道和火龙果很像,而且更加清甜。植物园南园多肉多浆区,数量最多的就是仙人掌。有一些个子特别高,它们的名字叫秘鲁仙人掌,根据棱角不同,分为不同的品种,比如五棱柱、天轮柱等。记者看到,有一株高约7米的秘鲁仙人掌,身上长着好几个粉红色的果实。“还在一茬茬地结果子呢,一株起码能结好几十个。”园林专家耿蕾介绍,仙人掌满身的刺就像树的叶片,而且每个刺座都

可能开出花朵,结出果实。这种仙人掌的花苞是淡绿色的,而绽放出来的花朵却是粉红色的,形状像荷花,娇艳动人。耿蕾说,仙人掌的花朵就像昙花一样,往往在夜晚或凌晨开放,第二天早上就凋谢了。让记者最感兴趣的,当然还是仙人掌的果实。耿蕾说,这种粉色果实是美洲是很普遍的水果,每年7月至9月,是它的丰收季节,当地居民都是整麻袋地采回家,每家餐桌上都有这种水果,如果吃不饱的话,还可以制成蜜饯,长期食用。看它的外形,和火龙果很像,只是个头稍小点,味道究竟怎么样呢?耿蕾摘了一个给记者尝尝,掰开一看,原来里面也和火龙果一样,白色的果肉,镶着一点黑芝麻似的种子,咬一口,比在超市买的火龙果好吃多了,清甜可口,而且由于现采的格外新鲜,汁水特别丰富。黑色的种子也酥酥脆脆,吃起来很有趣。



仙人掌的果实有点像火龙果 快报记者 赵杰 摄

在多肉多浆区还有一种仙人掌,名为“神仙掌”,长得像一个手掌叠在一起。神仙掌也正在结果子,它的果子与天轮柱的有些区别,就像一个个小苹果,不过果肉是糯糯的。耿蕾介绍,果实能吃的仙人掌,花也可以入菜,摘下来清洗干净以后,凉拌或者清炒都不错。不过,需要提

醒的是,并不是所有仙人掌都可以食用,比如“胭脂仙人掌”就不能吃,它的果实是红色的,在国外,人们会从这种果实中提取红色染料。据了解,由于气温条件不适合,南京市家养的仙人掌一般无法结果,不过如果养得非常好,结出了果实,最好也别随便吃,以免出现中毒的现象。

门诊故事

我是女人?

快报讯(通讯员 柳辉艳 记者 刘峻)方平(化名)一直以为自己是男人,但在16岁那年,他开始怀疑了。几经周折,方平还是选择了做男人,尽管“他”的染色体是女性。方平来自安徽,半年前发现自己的双侧乳头开始变大,出现乳晕,乳头周围慢慢鼓了起来。父母得知后,于近日带着方平来鼓楼医院泌尿外科就诊,检查发现方平的染色体核型竟是46XX,也就是说,方平的基因型为女性。南京鼓楼医院泌尿外科主任戴玉田说,方平的盆腔内有子宫,但子宫比正常大小,属痕迹子宫。方平的雄激素比正常男性低,而雌激素水平则高很多。根据这些结果,戴主任诊断方平为真两性畸形。戴玉田介绍,同一个人身体上既有男性睾丸,又有女性卵巢的畸形现象叫做真两性畸形,比较罕见。由于患者从小都是按男孩养,家人和患者自己都无法接受这个事实。经过与患者的沟通,患者还是坚持做男性。最后,戴玉田为他进行了手术,摘除了原来被当作睾丸的一侧卵巢和盆腔内的子宫,因为这些器官会分泌雌激素,这也是为什么方平乳房会发育、声音和体型都像女性的原因。切除这些器官后,方平体内的雌激素水平就会下降。不过由于方平的基因核型是女性,睾丸功能不全,分泌的雄激素不足,今后需要人工补充雄激素。

我是男人?

快报讯(记者 钟晓敏)窈窕淑女,下巴竟长出了浓密的胡须,这是家住六合的刘小姐碰到的烦心事!一年前,刘小姐患上了牛皮癣,从手臂蔓延至全身,全身的肌肤脱屑、淤血。有一天,她偶然看到广告中某种特效药的宣传,声称牛皮癣能够在短期内治愈,并且永不复发。刘小姐心动了,买来这种特效药服用。然而半年下来,她的牛皮癣非但没有治好,下巴处却长出了浓密的胡须。她偷偷地用上了剃须刀,可剃了以后新长出来的胡子却越发粗黑了。南京454医院中医皮肤科专家胡爱玲主任分析,刘小姐患有牛皮癣,长胡须可能是由于滥用含有激素的“特效药”所致。“有一些病人不经医生诊断,轻易就自选含有激素的药物内服外抹。”胡爱玲介绍,激素类药物见效快,副作用也不容忽视。长期服用激素类药物,会引发向心性肥胖、满月脸、肌肉萎缩、心脏病等,严重威胁生命。她特别提醒广大患者,治疗皮肤病首先要明确诊断,及时、准确地选择恰当的治疗方法。

酸梅汤、龟苓膏、冰籽膏一应俱全 拨96060订购享受特价还免运费

近日,我能网美食快送的桂花酸梅汤、龟苓膏、冰籽膏外送服务一经推出,就遭到读者的“抢购”。拨打96060订购清凉食品,享受特价的同时还免费送货上门。酸梅汤是夏日人们的首选饮料,通过96060订购

一箱(66袋)酸梅汤只需要60元。同时订购采用110G小杯包装的龟苓膏和冰籽膏也可享受85元/箱的特价(市场价110元/箱,48杯),而且南京市还免费送货上门。还等什么,赶紧拨打96060订购吧。

空调遇故障,找快报便民网

入夏以来,南京的温度不断升高,空调的使用频率逐步增大。空调的使用进入到高峰期。为此,快报便民网组织了空调清洗、维修、移机专业服务人员为您提供优质服务。

常使用空调。如果您家的空调需要清洗、维修或是移机,可随时致电现代快报24小时服务热线“96060”预约服务,我们将派专业服务人员上门为您提供优质服务。

现代快报便民网

24小时读者热线 96060

十分钟以内回复
约定时间上门
现场回访反馈
凭回执单保修

推荐服务

- 空调快修
- 彩电维修
- 水电急修
- 电脑快修
- 办公耗材
- 马桶节水
- 家庭装修
- 搬家开锁
- 房屋清洁
- 鲜花速递

真诚服务 绝不含糊 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, 作报260元
- 冰箱: 30-330元
- 空调: 70元起, 移机: 80元起, 清洗: 30元起, 空调以旧换新
- 中央商用空调: 价格面议
- VCD、DVD: 20-50元
- 音响: 55元起
- 洗衣机: 30元起
- 电、燃气、太阳能热水器: 20元起, 热水器以旧换新
- 微波炉、消毒柜: 维修30元
- 电饭煲维修: 15元

家政服务

- 家庭保洁: 1.5元/平米, 开灶保洁: 2元/平米(按建筑面积算), 不足60平米按60平米计
- 厂房清洁、外墙清洁: 价格面议
- 管道疏通: 马桶20元起, 化粪池30元, 主管道40元起
- 水工、电工: 30元起
- 水钻打孔: 30元起
- 饮水机: 维修15元
- 灶具: 维修15-20元, 清洗20元
- 油烟机: 清洗30元起, 维修20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 室内除螨

特色服务

- 马桶节水改造
- 净水改装
- 鲜花速递
- 婚庆礼仪
- 简易装修、家庭装饰
- 室内环境检测、家装污染治理
- 旧家电回收
- 开、换、修: 20元起
- 搬家、货运: 160元起
- 丁湖维修、家装治理
- 法律服务
- 白蚁灭杀、灭鼠灭蟑
- 办公家具拆装维修
- 家具维修

台式电脑软件维修: 70元起
台式电脑系统安装: 40元起
笔记本系统安装: 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
一体机维修
现场刷机加粉
复印机维修

96060是快报便民网唯一24小时服务热线, 请注意鉴别, 谨防假冒!

投诉监督电话: 96060

有快报读者, 家有难事找快报便民网最放心! 服务范围: 南京市、江宁、溧水、六合、大浦、扬州