

晨练指数 3级



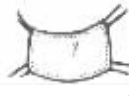
气象条件还可以,比较适合晨练。

着装厚度指数 4级



可穿衬衣加马甲或者是茄克等薄外套。

感冒指数 4级



容易感冒,请体质弱的朋友加强自我防护。

昨天傍晚,天空飘“怪云”?

地震专家:别紧张,这是常见的天气现象

快报讯(记者 安莹)昨天傍晚,有心的市民可能注意到了,南京的天空出现了“怪云”:不同颜色的云一层一层地布满了南京天空的西南角,淡红云层的间隙中甚至还露出了些许蔚蓝的天空。“怪云”到底是怎么回事?是不是传说中的“地震云”?

昨天傍晚5点33分,市民郑女士向快报96060报料,说天空的正西南方向出现地震云。记者立即致电郑女士,她告诉记者,天空的正西南方向之前出现了“怪

云”,有两组,一组是平行状的,一条长的两条短的,走向是从西往南。还有一组走向是从南往北的,云彩的颜色是淡淡的紫红。

对于云的形状,郑女士肯定地说:“这一定是地震云,根据我20多年观看地震云的经验,地震云一般发生在傍晚或是早晨,呈现的形状是条状、放射状、蘑菇云状。”而每一次当她看到地震云的时候,都会有地震发生,今年年初她看到天空有一大片火光的云彩,没过几天海地就地震了。地震

云就像感冒发烧一样,当大地的“血象”升高,那么地震云就是地震“炎症”的表现。

郑女士说得究竟有没有道理,地震云和地震的预报关联究竟有多大?昨天下午,南京市地震局副局长徐徐说,到现在为止,南京没有掌握到跟地震有关的异常现象。徐徐说,现在“地震云”还没有被地震专家作为地震预报的依据,现代气象科技认为,每一种云的形成、变化都有符合科学的合理解释,它们和某

种天气的演变大多有稳定的对应关系。之前,他们曾接到多起有关“地震云”的报告,都属于正常的天气现象,与地震没有任何关系。本次网友所说的“地震云”,应该属于一种较为常见的天气现象。

针对郑女士所说的每一次看到地震云,地球上就会发生地震,徐徐解释说,全球每天都有上万次地震,郑女士以什么震级、什么范围的地震为标准,都值得商榷。

20多岁的姑娘也得了骨质疏松

专家提醒:秋季多晒太阳,补钙别忘补维D



快报讯(通讯员 崔玉艳 冯瑶 记者 安莹)10月20日是第14个世界骨质疏松日,今年的主题是“不要让骨质疏松折弯你的脊梁”。东南大学附属中大医院内分泌科副主任医师金晖介绍,

大多数人都认为骨质疏松症是老年人的“专利”,其实不然。现在在临床发现一些年轻女性也患上了骨质疏松症。

王阿姨52岁,退休后坚持每周到健身房锻炼两次。然而,第5次到健身房做器械训练时,她突然感到自己胸痛难忍。经检查,王阿姨的胸椎第8、9节发生了骨折。她来到江苏省中医院进行了一个骨密度检测,结果发现自己为重

度骨质疏松患者,出现骨折也就不意外了。而一群年轻女孩,才20多岁,竟也得了骨质疏松症,原因是过度减肥引起的。小李前一段时间为了爱美,在一个月之内通过节食瘦了10多斤,虽然身材是曼妙多姿了,可是她却出现了骨头疼、乏力的不适感,一检查才发现自己也得了骨质疏松症。

金晖介绍,人体在30岁时骨量达到最高值,即“峰值骨量”。

30岁以后,骨质流失会逐渐加快,骨密度开始下降。如果女性减肥过度,容易引起骨量合成不够,将来易发生骨质疏松症。

江苏省中医院骨质疏松专病门诊专家毛国庆建议,女性从中年开始就要有意识地对骨质疏松进行预防:要多运动;秋季多晒太阳;多吃高蛋白、高钙食品,多吃各种蔬菜,注意补充维生素D。此外,还鼓励多食豆类,尤其是大豆及其制品。

女性健康短信台

移动、联通、小灵通用户发短信至: 13512510192 (发送0.1元/条,接收免费)

主办:江苏省女性健康关爱中心

手指拨动,健康拥有!只要有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

153****1286上环后,月经变得不正常该怎么办?
您好!育环在子宫里是个异物,需要适应的过程。放环之初,可能会出现月经不调或腰酸、下腹部不适,一般是3-6个月。若您放环已半年,建议取环或更换。

137****9845 今年33岁,被确诊为巧克力囊肿,请问导航微创治疗巧克力囊肿的治愈率能达到多少,副作用大吗?

您好!囊肿属于妇科常见肿瘤,八一医院的“奥洛克”导航微创电枢系统是专门为治疗此病而设计的前沿技术,成功率达到98%以上。具有不开刀、不住院、不出血、微创无痛、安全性高,不损伤卵巢等优势,术后通过自身恢复情况半年后即可怀孕。

151****6188 我今天做了彩超,子宫体上下径39mm,左右径35mm,内膜厚6.5mm,是否正常?

您好!正常子宫的大小:长:7-8CM、宽4-5CM、厚2-3CM。正常的子宫内膜厚度不是恒定不变的,会随月经周期不断变化。子宫大小因人而异,只要不是过度偏小,一般不会影响怀孕。

139****7412 我爱人做了宫颈修复手术,听说术后会出血2到4周,这血是人身上的好血,还是像月经那样的废血呢,谢谢?

您好!这只是脱痂时的一些血水,没有关系的。“奥洛克”宫颈修复系统不开刀,不住院,不伤周围组织,不留疤痕,不影响生育,不会影响人体健康。但如果出血量大于月经量,建议您及时去医院止血。

生活直通车

- 家政
- 疏通
- 家电维修
- 装潢
- 电脑维修
- 老年公寓
- 开锁服务



婚庆

庆典 摄、录、制、礼仪。51599989

庆典

庆典 84572722

婚介交友

恩斯 白领婚介。84653091
彩云追月 婚介交友。15205184115
男,28岁,南京人,阳光帅气,诚交25岁以下,身材娇好的温柔女孩为友。(地区不限)。电话:13770685777

声讯天地

1元/分

聊 1606505
夜话无眠 1606503
妹 96868877
佳音 96868306
情感天地 16882201

防水治漏

厚斌 防水治漏。13062527966
福星防水 治漏。51165155
居龙 防水、治漏。86209181

家政

家旺 专业熟练工保洁、擦玻璃、粉刷、满意付款、机器打蜡、地毯、门头、沙发。52307973,52312091
家顺 专业新装保洁、地毯。52253092
诚心 保洁、地毯、沙发、打蜡、油机。86530821
旺晨 外墙、保洁、地毯。84868711
洗刷刷 外墙、地毯等各类清洗。52332068

永佳 保洁、粉刷、地毯。52209593
喜来乐 大型保洁、各类清洗、石材。4006226866

江宁 工程、家庭、保洁、地毯、打蜡。84055958

凤凰 社区、保姆、点工。86556435

国盛 国家AAA级保洁。86650450

家佩保洁 85410482

民英 保洁、满意为止。52253039

田芳 保洁、保姆、点工。86434103

大博盛 保洁、打蜡。84069218

金凤 低价保洁。83374873

温馨 保洁、保姆、点工。83285341

莫愁 兴隆社区:家政。86529598

白房 保洁、省青年文明号。84496071

好帮手 保洁、打蜡、油机。86529672

江宁 保洁。66030210

洁利 保洁、打蜡、地毯。83828956

金屋 外墙、保洁。86303616

水西门 家政。86668682

丹凤街 保姆点工。83222699

家悦 品牌保洁、地毯。52486580

新美连 家政。66076311

仟佰间 外墙清洗、涂料、安装。84560931

山西路 点工、保姆。83616804

清亮 保洁,满意付款。52604526

老年公寓

宏腾 老年公寓,收各类老人,可试住。83248729,15895876063

家电维修

宁联空调

专业移机、装机、精修免费清洗,质保三年

一级资质

鼓楼、建邺 86656893
白下、玄武 84495582
江宁、秦淮 52607465
下关、栖霞 83402083

苏宇空调

专业移机、维修、一级单位

鼓楼、玄武、下关 86434500 栖霞、浦口 85698089
江宁、秦淮、雨花 52635517 建邺、白下 83203987

千佳空调

专业移机、装机、精修、质保三年
免费上门检测、搬运、清洗(回收、出售)

鼓楼、玄武 86656732 建邺、下关 86608233
白下、秦淮 51577977 栖霞、马群 51637773
浦口、大厂 51794800 江宁、雨花 81618309

金陵便民服务网

(全市连锁、十分钟回复、凭回执单保修)

专业空调、精修、移装、充氟、保养
精修彩电、背投、液晶、电脑、冰箱、微波炉、洗衣机、热水器、灶具、油烟机、疏通、保洁、专业太阳能精修、移机、水电、家装、防水。

城中:83806522 城北:85252652
河西:86391311 城南:52975886

天宇空调

专业维修、移机、免费上门检测、搬运、清洗

鼓楼、建邺 86518823 白下、玄武 84612098
江宁、秦淮 52106571 下关、栖霞 86512023

苏友空调 专业移机、维修、装机、(有车搬运)、(正规单位)回收。鼓楼、玄武 83612372;白下、秦淮:84326953;江宁、雨花 52860405;建邺、下关、栖霞:86435193

零距离便民网

源于媒体、服务百姓

专业空调移修、加氟、彩电、液晶、冰箱、洗衣机、微波炉、灶具、油烟机、热水器、太阳能、水电、电脑

服务热线:85226311、51678319

江宁/空调 专业维修、移机、装机,免费上门,质保三年。52106571

仁爱 精修热水器、冰箱。13601451249

立达 空调移+修+洗,回收。83377267

电脑维修

忠和 20精修(收)、电脑、彩电。85316971 (迈皋桥、下关区)、66031190 (白下、鼓楼、玄武)、86652816 (龙江、南湖、奥体)、52268361 (雨花、秦淮、江宁)

南京 纳言电脑维修、全市连锁。86320832

星级20元 修电脑、(半小时到);86681497 (南湖、龙江、下关);83026206 (鼓楼、三牌楼、和燕路);85176546 (白下、雨花、秦淮)

厚德 电脑快修,高价收。83033331

天原 修电脑、打印、传真、复印机。83601860

清风 快修,全市连锁,赠送主机保养,免费上门。86428711

大众 20修电脑(半小时到)66066623

疏通

白下通、改道、水电。84619536
白下通、改道、水电。84593537

秦淮通、改道、水。18913974644
白下通改、水(低价)。84592946
白下通改、钻(低价)。84606359

新街口白下、通、水电、钻。84400232
迈皋桥疏通。85422376

栖霞疏通。85686335
鼓楼疏通、改、水电。83415176

下关通、改。85623979
秦淮通、改、水电。52200583

鼓楼通、钻孔、水电。83602922
鼓楼疏通。83608129

雨花通、钻孔、水电。52300730
河西通、改、水。83933327
玄武疏通、水电。83320773
河西疏通、改道、漏。86565809
全城修、马桶、水、电、治漏。52015555

龙江通、改、水、电。86550409
南京修龙头、马桶、水、电、漏。81963455

江宁便民网疏通等。52106471
建邺通、改、水电、孔。86410453

河西通、改、水、钻孔。86460171
下关通、改。58801551

装潢

东龙 店装、公装、家装。84454216
利民 家装、店、公装。84441681

如意 专粉刷、漆、翻新。83901944
通广装饰 老牌公司,家装,店装,公装。83471841

名创 装饰、公、店、家装,网络工程。52308483

居秀 新老房装修、全实木家具、保修5年。51679669

社区瓦、木、水、电、漆。84418492
为民瓦、木、水、电、漆。84509660

强得过 专业老房改造,搭2层,装修,质保。13062520103

突破 装饰,价低,质保。13951781801

腾马 装饰、先装后付、保质5年。52263295

杰成 正规公司,家、店、公装,质保5年。15301581257

锦涛 专业装修、隔层。58322769

锦美 专业店装。52205908

饰路 水、电、瓦、木、漆。51709800

书艺 木、瓦、水、电、漆。66927042

鹏邦 瓦、木、水、电、漆、拆除。13851729741

园林绿化工程

承接 园林绿化、设计、施工工程。13062525888

古建 园林景观、修缮、竹建、木屋、中式装潢。86368102