

晨练指数 4级
气象条件较好, 适宜晨练。

晾晒指数 4级
气象条件很好, 最佳晾晒。

着装厚度指数 5级
以衬衣加西装(外套)或毛衣类服装为主。

这三天南京最高气温逼近20℃ 其实, 春天真的来了

小羽说天气

讲讲我们身边的气象

受北方小股冷空气南下影响, 3月底的早晨, 温暖打了一点“折扣”, 但白天气温节节攀升。本周前三天, 南京最高温度将达到19℃。

进入3月下旬, 阳光灿烂, 大伙儿的衣服穿得越来越轻便了。唯一美中不足的是午后有点干燥, 所以

大家要补充水分。据统计, 南京的平均入春日在3月26日前后。从今年3月26日起, 南京连续两天的日平均气温达到春天标准。如果未来天气变化不大, 今年的人春日很有可能就锁定在3月26日。

虽然气象学上还没有宣布春天到来, 但南京城内已经飘满花香, 到处洋溢着春天的气息。下周, 天气基本晴好的格局变化不大, 最高温度可能会飙升到20℃左右。
快报记者 孙羽霖

【三日天气预报】

3月28日
晴到多云, 偏西风4级, 6℃~19℃

3月29日
晴到多云, 4℃~17℃

3月30日
晴到多云, 3℃~19℃

【上下班天气预报】

早晨在您上班期间, 晴到多云, 西到西北风3到4级, 温度10℃左右

中午晴到多云, 西北风3到4级, 温度18℃左右

下午在您下班期间, 晴到多云, 偏北风3到4级, 温度15℃到16℃

双休日的菜价, 有点贵

花二十五块钱做三菜一汤, 还吃得不怎么样

老夏逛菜场
蔬菜第一, 水果第二, 豆制品第三。
热线: 18651896692
新浪微博: http://t.sina.com.cn/1325401736
优酷网: http://t.cn/qz.cnstace.php?id=87005

临近春天, 气温不断升高, 蔬菜价格也不断走低。不过, 一到双休日, 菜价总要往上涨一点。在“老夏逛菜场”的微博上, 有博主感慨, 在双休日既想吃得好又想少花钱, 还真有点难。

双休日蔬菜需求量大

上周六, 记者在江宁一家农贸市场看到, 平时只有0.8元/斤的青菜, 都要卖到1元/斤, 薄皮

青椒6元/斤不还价, 而平时5~5.5元/斤就能买到了。

昨天, 记者赶到科巷菜场采访时发现, 这里的价格也要比平时高一点。青菜平时只有0.5~0.6元/斤, 而昨天卖到了0.8元/斤。卖菜的摊主胡老板说, 最近青菜的批发价只有0.25~0.3元/斤, 一般一块钱两斤就卖了, 不过双休日的需求比平时大得多, 所以价格有所上升。像薄皮青椒平时就5元/斤, 而双休日都要卖到5.5元/斤。快下市的茨菰卖到2.5元/斤, 蒜苗卖到7元/斤, 洋花萝卜也要2.5元/斤。

肉价鱼价也不低

昨天, 在新浪微博上, 有博主告诉“老夏逛菜场”, 在农贸

市场内的猪肉品牌专卖店, 仔排卖到了21元/斤, 另有博主说这还算低的。

记者上周六在江宁一家农贸市场看到, 猪肉价格确实很高, 像后腿肉要卖到13元/斤。而昨天在科巷菜场看到, 重新开张的双汇专卖店, 门口亮出一个“声明”, 说“淮安双汇食品经南京权威部门检测, 更安全、更放心”。本以为重新开张要优惠促销, 谁知道价格不低, 像带皮后腿肉要卖到13.5元/斤, 后腿精瘦肉价格更高, 要卖到14.8元/斤。另外, 鱼的价格也不低, 快死的或已经死了的鲫鱼还要卖5.5元/斤。而在山西路菜市场, 活的鲫鱼要卖到6.5元/斤, 号称野生的草鲫鱼则要卖到

7元/斤或以上, 后腿肉最高也要卖到12元/斤。

双休日晚餐“性价比”低

家住河西的一位博主告诉记者, 其实真正便宜的蔬菜都是看相很差的, 她母亲上街买菜都爱买便宜的, 像韭菜有2元/斤的, 也有1.8元/斤的, 还有更便宜的1.3元/斤, 她母亲一般会买1.8元/斤的。不过双休日光有蔬菜肯定不行, 一家三口不能光吃素的。所以她家上周六又买了猪肉, 还有带鱼, 其中猪后腿肉是12元/斤的, 带鱼买了两条要16元/斤, 最后做了手撕包菜、韭菜炒肉丝、微波带鱼和菊叶蛋汤, 一共花了大约25元, 还吃得“不怎么样”。
快报记者 夏天

门诊故事

“心病”不用药也能治

快报讯(记者 刘峻)昨天, 首届“精神心理疾病非药物干预国际报告会”在南京召开。记者了解到, 都说心病需要心药医, 其实很少有人知道, 微电流也是治疗心理疾病的方法之一。

据南京脑科医院副院长张宁教授介绍, 目前国内约有1.7亿位精神心理疾病患者, 其中失眠、抑郁症和焦虑症最为常见。对他们的治疗一般采取药物方式, 手段单一, 而且长期服药容易产生副作用和成瘾。因此, 非药物治疗是应对精神心理疾病的发展趋势。来自美国的医学专家丹尼尔博士说, 美国非常多的医疗机构都在用一种微电流刺激技术来治疗精神心理疾病, 效果良好。实际上, 这项技术已经引入中国多年, 只是医生使用不多, 希望今后随着技术的推广普及, 能让更多患者从中受益。

“甲减”害她4次流产

快报讯(通讯员 吴倪娜 记者 刘峻)小张今年32岁, 结婚7年, 4次怀孕, 4次流产。为了找出流产原因, 她和先生去了很多医院, 做了各项检查, 结果显示他们都没有问题。要是以前, 医生容易诊断为“不明原因导致不孕”, 便没了下文。可小张不死心, 甚至为此想过离婚, 最后, 她来到了江苏省人民医院河西分院妇女保健门诊。经诊断, 为亚临床甲减, 正是这个原因导致小张反复流产。

江苏省人民医院内分泌科副主任医师周红文告诉记者, 人的颈部有甲状腺组织, 这是控制人体代谢的重要器官。如果甲状腺素分泌过剩会得甲亢, 反之则是甲减。大多数人对甲亢比较了解, 对甲减则了解不多。甲减与甲状腺素分泌减少有关, 患上甲减后, 人的胃口会变差, 没精神, 怕冷, 整天情绪低落, 还会不停地发胖。甲减还会引起其他一系列问题, 例如儿童早熟、成年女性不孕, 都可能与此有关。如果患上了甲减, 也不要恐慌。只要定时服用甲状腺素, 就能像正常人一样工作、生活。甲状腺素是生理性的物质, 没有什么毒副作用, 但需要在医生的指导下控制好药量。

中华中学新校区校园文化
建设设计方案征集活动公告

为做好中华中学新校区校园文化建设, 特面向社会征集校园文化建设设计方案, 诚邀有志于此的单位参与此活动。方案征集活动结束后将进行专家评审, 确定名次, 给予奖励。具体要求在报名结束后公布。

报名时间: 2011年3月28日~4月2日(上午8:00-11:30, 下午2:00-5:00)
联系人: 康老师、涂老师
联系电话: 025-52213115, 025-52865710

南京市中华中学
2011年3月28日

第三届江苏春季糖酒·食品·商品展览会

4月下旬在南京国际展览中心举办

4月20-25日将在南京国际展览中心举办“第三届江苏春季糖酒·食品·商品展览会”。

该展览会是为企业搭建的一个推广新产品、开拓市场、寻求合作伙伴、宣传企业品牌、了解行业资讯最直接、可互动的一个低成本、高效率的营销舞台。欢迎酒水、饮料、粮油食品、方便食品、农副食品、休闲食品等企业踊跃报名参展。

参展参观热线: 025-85439928 网址: www.new-exhibit.com
欢迎有实力的企业冠名赞助!

时间: 4月9日-10日(9:00-17:00)
地址: 奥体中心西便门

南京广电 奥体汽车狂购节
(第三届)

百款 零利润车型 心跳价格等你抢

买车送冰箱 预约订车送油卡 ☎86983102

购车加送 1000元汽车装潢
再送 4999元吃喝玩乐大礼包
买车经销商油价补贴1000-5000元

组委会千份购车大礼现场送