



快报讯(记者 刘峻)从今
天开始,江苏局部地区将飘起小
雨,明天南京局部也有小阵雨,
但气象专家表示,这点小雨对缓解
干旱来说没有太明显的效果。

双休日,南京的气温继续强
势爬升,最高气温逼近29℃,在
河西、新街口等繁华地区,中午
12点的时候,即时气温已突破

30℃。不过,这样的天气虽热,但
持续时间并不长,到了晚上睡觉时,
气温便迅速滑落,所以总体来说,
白天偏热,但晚上凉爽。昨天天空中还出现了鱼鳞云,气象
专家说,民间有“天现鱼鳞云,不
雨风也颠”的说法,预示近期天气会不稳定,从天气预报来看,今
明两天,天空云层增多,受弱系统
的影响,确实有点不太稳定,明天
可能还会局部阵雨天气。不过,
这个鱼鳞云彩的面积不是很大,
说明大范围的天气变化还不太可
能,今明两天也都是局部天气
过程。

今明两天,虽然天空转为多
云了,但地面风向却改为南风,
白天最高气温依然会小幅度升

高,需要注意的是明天,可能局
部会有小阵雨,会对出行造成不
便。气象专家说,备受关注的今
年第2号强热带风暴“桑达”于
29日14时减弱为热带风暴,之后
变为温带气旋,中央气象台于29
日17时对其停止编号,该台风对
南京几乎没有影响。

■三日天气预报

今天 多云转阴,偏南风4级
左右,温度 19℃ ~ 32℃

明天 阴到多云,局部地区有
小阵雨,温度 22℃ ~ 30℃

后天 多云到晴,温度 19℃
~ 33℃

昨天,南京上空白云堆积,就像鱼鳞一样 快报记者 赵杰 摄

天气·养生

初夏气温波动大 多吃红色果蔬

近期,我国大部分地区都经历了气温
变化的“过山车”,前一天还是闷热难耐,
随着一场大风或者降雨,气温马上
“蹦极”,让人们感觉从盛夏回到初春。
气象专家认为,初夏极容易出现大幅度
气温变化,体弱者应做好防护。

有医生提醒,初夏时节气温变化大,
应注意食物调养,着眼于清热解暑、健脾
益气,宜食红色果蔬增强抵抗力。宜食用
清淡爽口、少油腻、低脂、低盐、低糖、低
胆固醇、低刺激、多维生素且易消化的食
物,可多饮绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤及绿

茶,防止体内积热。不宜进食羊肉、狗肉、
麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大
热之品。

专家建议体弱多病者应多吃一些红
色类果蔬,如红苹果、红辣椒、西红柿、
胡萝卜等,这些果蔬可以提供丰富的维
生素,也富含微量元素,不仅能增强抵抗
力,并且其所含的抗感冒因子,可以直
接抵抗感冒病毒。另外,红枣、红薯、红苋菜
等红色果蔬,富含胡萝卜素,能参与合成
维生素A,对人体上皮组织和呼吸道黏
膜等都有很强的保护作用。新华社



一只小蜜蜂啊
飞到花丛中啊

飞啊飞啊

花丛中,勤劳的蜜蜂采蜜忙,
不时在花朵间辗转、寻找,“十分
敬业”。

读者辛先生获30元话费



风云的变幻,你
能感知吗?城市的表
情,你能捕捉吗?每
天,我们都会在
18点30分之前,挑
选最能表现当天
天气的照片,刊登
在现代快报温度
版,一经采用奖励
30元话费。

邮箱:dajiaxiu@126.com

气象谚语

“天现鱼鳞云,不雨风也颠”

今天 32℃

夏天又回来了



婚后的男人 特别容易发胖?

市民朱先生:曾经听说过一句话:
“婚后的男人变胖了,生活才幸福”,现
在这句话在自己身上得到了印证。婚前
明明腹肌分明,结婚才一年多,我的腹肌
就看不到了,“双下巴”“救生圈”全出来
了,不会几年后,就成一个大胖子吧?

南京市中医院针灸科主任中医师
陈朝明:男人婚后发胖主要是由于生
活方式改变。在单身的时候,男性会经
常参加朋友间的活动,喜欢打篮球、踢
足球。同时,为了寻找理想的伴侣,会
花不少时间健身和参加各种体育锻
炼,以保持健壮的体态。而婚后,为了
顾家,男性一般一下班就回家,迎接丰
盛的晚餐,吃得舒心,吃完晚饭后往沙
发上一靠,要么一边抽烟一边看报纸,
要么一起吃零食看电视。活动量少,基
础代谢率降低,就像储蓄一样,收入多
而支出少,存款就多,摄入的热量多而
消耗得少,就必然积累脂肪。

此外,婚后男性多了家庭的重任,
思想压力较大,会导致人体肾上腺糖
皮质激素增加,肾上腺糖皮质激素分
泌过多,会改变人体内脂肪组织的分
布,此时,这种激素就像是勤勤恳恳的
搬运工,它把身体其他部位的脂肪,短
期内搬到腹部,使大量脂肪堆积在腹
部脏器周围和腹壁上。这时男人们就
会出现“将军肚”、“啤酒肚”,医学上
称为腹形肥胖或“苹果形肥胖”。

男性的“大肚腩”容易引起高血
压、抗胰岛素糖尿病等代谢综合征,
应当合理控制体重。通讯员 钱文娟
赵国梁 快报记者 刘峻

人体舒适度指数

1级



人体感觉偏热,不太舒适,
注意通风。

紫外线指数

3级



强度中等,建议外出时除戴
防护帽和太阳镜外,涂擦防晒霜。

订购电话:96060

www.wonengw.com

我能网美食快递

格绿台湾端午料理礼盒 88元

(糯米粽2只,蛋黄紫米粽2只,传统肉粽1只,
杏仁莲蓉肉粽1只,时尚竹盐粽4只,
腊味蛋黄肉粽1只)



本周
主打之星

桑上麦坊苦瓜荞麦面

改善肠道、平衡血糖

73元/盒(450g*10袋)



百种美味餐品等你来打

足不出户

我能网为您送美食

8-15元 经济快餐

苗腊营养便当

水饺、馄饨

红烧牛肉面

毛氏红烧肉饭餐

鲜虾仁石锅拌饭

咖喱土豆牛腩烩饭

更多餐品请查看我能网
www.wonengw.com

午餐外送热线:96060



家电维修、家政服务、房屋保洁、油烟机清洗、液晶电视安装、搬家、开锁、特价机票

进驻江北、仙林“贴心服务 24小时服务热线:96060