

气象谚语

“天现鱼鳞云,不雨风也颠”

# 今天 32°C 夏天又回来了

昨天,南京上空白云堆积,就像鱼鳞一样 快报记者 赵杰 摄



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攀升,最高气温逼近29°C,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°C。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,明天可能还会有局部阵雨天气。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°C~32°C

明天 阴到多云,局部地区有小阵雨,温度22°C~30°C

后天 多云到晴,温度19°C~33°C



### 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。

## 天气·养生

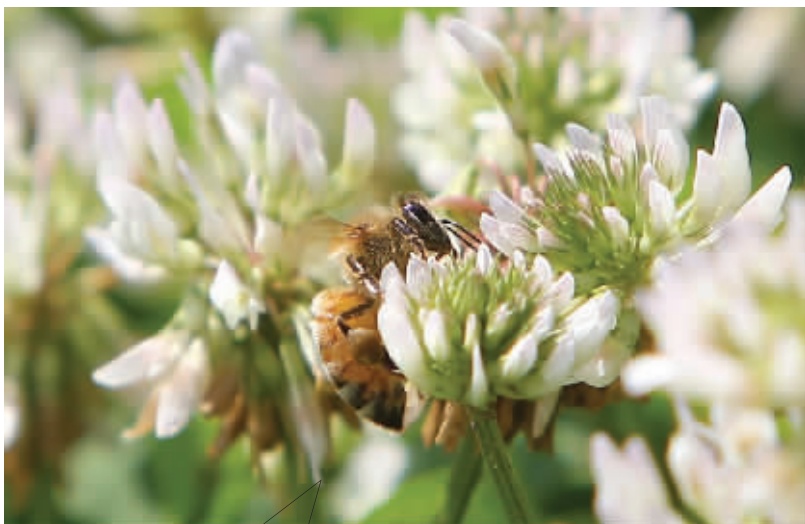
### 初夏气温波动大 多吃红色果蔬

近期,我国大部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,应注重食物调养,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,不时在花丛间辗转、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

订购电话: 96060  
www.wonengw.com

## 我能网美食快送

格绿台湾端午料理礼盒 88元

(口味粽2只,养生蛋粽2只,传统白粽1只,台式猪肉粽1只,时尚冰粽4只) 赠送时尚保温袋一只

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)

糯甜玉米糊礼包  
(原味,大枣味,山药味,芝麻味)  
78元

汇维沙辣汁  
50元/箱(300ml\*12瓶)

三珍斋粽子礼盒  
65元/盒

海南椰岛牌椰汁  
55元/箱(470ml\*15瓶)

百种美味餐品等你来订  
足不出户  
我能网为您送美食

## 8-15元 经济快餐

苗膳营养便当  
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

## 家有难事,找快报便民服务!

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