



人体舒适度指数

2级

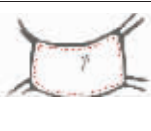
人体感觉热,不舒适,请适当降温防暑。



晨练指数

3级

气象条件还可以,比较适宜晨练。



感冒气象指数

5级

极易感冒,特别注意采取好防范措施。

这么握笔最舒服也最有害

看一看,你家孩子握笔姿势正确吗

快报讯(记者 刘峻)孩子近视与坐姿有关系,但是很多人不知道,近视与握笔姿势也有很大的关系。南京市中西医结合医院眼科经过对500名青少年及学龄儿童调查发现,九成近视患儿,握笔姿势都不对。

该院眼科主任夏承志告诉记者,小孩子握笔时,握笔位置总是较正常位置偏低,这一点并不奇怪,因为对孩子来说,往往力气较小,握笔时喜欢大拇指“包”住铅笔,“扣”在食指上,这样就有害处了,因为从物理学来说,握笔属于费力杠杆。大拇指根处为支点,动力作用点在大拇指与食指握笔处,而阻力作用点在笔尖,握笔的时候,力气小的孩子,会不由自主减小笔尖到拇指的距离,这样就省力了,也就是说,对握笔者来说,这样最舒服。

“这是人的天性。那么接下来的害处就是拇指距离笔尖太近,拇指容易挡住眼睛的视线,往往写字的时候孩子眼睛看不到笔尖,头就不自主偏向

左边。”夏承志告诉记者,这样的姿势,右眼往往比左眼“更吃亏”,所以右眼视力受损更严重。“我们从近视握笔姿势不正确的患儿里发现一大半的孩子右眼受损更严重。”

夏承志告诉记者,很多家长没有意识到这个问题,“总是督促孩子离书本远一点,但总是纠正不过来。握笔不正确,坐姿当然也就不正确。所以家长应该首先纠正孩子的握笔。”他介绍,正确的方法应该是笔杆握在拇指、食指和中指的三个指梢之间,食指在前,拇指在左后,中指在右下。最好食指和拇指有一定的空隙,食指应较拇指低些,指尖应距笔尖约3厘米。笔杆与作业本保持六十度的倾斜,掌心虚圆,指关节略弯曲。身体坐正,两腿自然平放,头和上身稍向前倾,胸部离桌子一拳,两臂平放在桌面。右手执笔写字,左手按纸,纸要放正。只要持之以恒,孩子一定能掌握正确的握笔方法和写字姿势。



漫画 俞晓翔

家有小毛头,大人咳嗽要戴口罩



快报讯

(通讯员 崔

玉艳 记者

刘峻)出生

才30天的非

非(化名)半

个月前因为吹空调受凉,开始流鼻涕、打喷嚏,过了两天开始咳嗽,据菲菲妈妈说,宝宝在夜里咳嗽特别重,而且是那种痉挛性的阵咳,还有点喘气,每天咳虽然才3-4次,可是每次一咳就要十多下,家人听了很心疼,去医院看了,当普通肺炎治疗,效果不好,随后妈妈带菲菲来到中大医院儿科。医生详细了解了孩子的病史,发现菲菲的妈妈之前也是老咳嗽,没有戴口罩隔

离,很可能传染给宝宝,建议查一下支原体培养,结果显示是阳性,最终确诊是支原体感染,并不是简单的肺炎,经过几天药物治疗,菲菲咳嗽症状明显缓解了。

其实,不只是小菲菲一个人因为大人咳嗽被传染,东南大学附属中大医院儿科病房近来连续收治了几例刚出生不久的小毛头,咳嗽多天,挂水多日也不见效,经过仔细检查,最终确诊是患上支原体感染,并不是普通的肺炎。医生提醒,家长如果有咳嗽,一定要戴口罩,不要随便亲孩子,还要注意室内清洁,尤其梅雨季节过后,空调过滤网一定要清洗,经常开窗多通风。

周末在家,炖个鹌鹑蛋红烧肉



资料图片

原料:鹌鹑蛋、五花肉、葱姜、大料、冰糖、老抽、生抽、盐等。

做法:

- 1.取一锅,放半小锅凉水没过鹌鹑蛋,水里放少量盐,开火煮蛋;
- 2.水烧开后转小火,3到4分钟后就可以关火,迅速取出放入凉水中,之后把蛋壳剥掉;
- 3.五花肉切小块,放水中浸泡一刻钟,水中加入一杯料酒;
- 4.锅里烧水,五花肉下锅焯一下;
- 5.把五花肉煸炒出油,放老抽上

色加一个八角,还可以加入一块老冰糖(做出来的味道柔和,颜色红亮);
6.肉炖一段时间后,把鹌鹑蛋放进去接着炖,直到肉炖烂,汤汁收紧,加入适量盐和鸡精调味即可。

[小贴士]

- 1.煮鹌鹑蛋的时候用小火,因为鹌鹑蛋很容易煮破;
- 2.在鹌鹑蛋表面划几刀,后面炖煮的时候容易入味;
- 3.五花肉入锅焯出肥油后再炖,炖出的红烧肉不油腻。

宏图·上水庭院叠加别墅热卖

7月31日下午,宏图地产特邀中国著名堪舆大师李群,在售楼处举办了一场精彩的讲座,解析了别墅座位、选购户型、适宜楼层、卧室摆放以及家居布局中的注意事项。

推陈出新,浓浓民国格调

有别于一般项目,宏图·上水庭院在应用先天环境的手法上匠心独具。项目拥有多重围合内庭外院,使得整个房屋通透大气、绿意盎然,还有中央除尘系统、净水系统、地源热泵三大科技系统,绿色环保。据宏图地产执行总裁介绍,宏图·上水庭院在设计之初,就决心汲取民国建筑的传统精髓,推陈出新,打造出属于当代南京人的民国别墅。

准业主王先生说:“宏图·上



水庭院位于南京主城,交通配套完善,人文环境突出,而且项目社区里还有中央水系一路贯穿,有背山面水的优势。南京的民国别墅不少,但是这么讲究借势的别墅非常稀有。”

优质配套,地铁美墅热销

据网尚研究机构数据,宏图上水庭院上半年销售金额位居全市别墅项目前五。项目主入口

就是地铁一号线南延线软件大道站,是主城稀有的地铁别墅。项目周边省重点中学、双语小学、体育公园、科技馆、花神湖、超市、银行、菜场等配套成熟,且分布有13家上市公司及高科技公司,是为高知、高素质人群量身定做的“人居生态住宅区”。

据悉,宏图·上水庭院7月推出的26、31栋叠加别墅,面积在300平方米左右,共计16套,叠墅户型均配有60-100㎡不等的阳光地下室。项目另有部分联排别墅在售,开间宽至7.2米,每户均配有全明地下室及阔绰的前庭后院,挑空客厅、家庭厅、夹层以及多阳台、露台设计,极大提升了空间的延展性,增加了实际使用空间。预计2012年年底即可交付使用。(肖文武)

世茂外滩新城天玺组团璀璨公开

“十二五”期间,下关全面铺开“南京外滩”滨江建设框架,滨江核心区开发全面推进。世茂外滩新城位于下关区南浦路99号,占据南京滨江板块重点打造的沿江10里的核心区,北接下关区政府、滨江创业SOHO区和幕府山生态旅游区,西揽一线长江,对望潜洲、江心洲两岛,南邻滨江风光带板块,东靠中山北路大型人居中心,宜居氛围纯熟。

长江主流岸线风景

未来几年,下关区将着力推进36平方公里的滨江核心区域建设,建造亲水观江平台和滨江广场,打造大马路民国特色街区,修造铁路西站博物馆,建设具有地标性的五星级酒店,商务楼宇建筑240万平方米,使之成为集办公、旅游、娱乐、休闲为一



体的全新“南京外滩”。同时,全面建成世茂新城二期等滨江项目,塑造富有魅力的滨江城区新形象。未来南京滨江板块的沿江10里,将是南京核心位置的长江主流岸线。按照下关区的十二五规划的发展目标,南京把滨江板块打造成最适合居住、最有活力的高尚居住区,成为可与上海陆家嘴地区、香港维多利亚港相

媲美的南京滨江都市形象的标志性区域。

精装品牌全面升级

在一期基础上,世茂外滩新城精装品牌仍将继续升级!二期天玺组团主力户型为86-256平米的舒适两房、尊荣三房和豪华四房,采用南京罕见的大面积景观落地窗,将四季风光引入室内,尽显江景豪宅韵味。“在装修品牌的选择上,比一期更讲究,品质不逊于南京在售的同等级精装修项目。”该项目负责人介绍,正在热销的17号楼国际公寓,以完善的配套品质营造了浓浓的国际化社区氛围。此外,世茂滨江希尔顿酒店、月亮阳光俱乐部、市一幼、世茂影院等一系列品质配套设施的引入,使项目成为名副其实的高品质生活社区。

10月秋交会将特价进行到底

一年两届的南京市商品房交易下半年的秋交会计划于10月13日-16日在位于河西的南京国际博览中心举行,将设置五大主题展区:宜居住宅专题展、长三角商铺投资专题展、都市圈物业专题展、主题房、特价房自选超市和别墅专区。

据悉,招展不到半个月,已有近20家开发商的30多家楼盘报名。今年秋交会上江宁和都市圈楼盘的数量明显增加。江宁板块的银城千花溪、同仁康桥水岸、华菁水苑、东方红郡等楼盘都将亮相秋交会。而不少都市圈楼盘早就订下了中意的展位,句容的维也纳花园、仙林悦城、香山壹境,镇江的商业项目星宝汽

配城等都是秋交会上抢眼的都市圈楼盘。

为将特价进行到底,本次秋交会特别引入“荷兰式拍卖”,即让参展开发商拿出若干房源,商定好最高价,然后从最高价开始现场“减价拍卖”,无人应答时每10分钟减去相应的房款,直至有购房者举牌购买为止。同时,主办方还将与开发商合作,拿出部分房源专供客户现场组团团购,在已有优惠基础上,再给予团购优惠。南京房地产业协会副会长胡光辉认为,今年下半年到明年下半年,限购和限贷政策都不会放松,所以南京房价下行压力较大,10月份有望成为开发商降价促销的旺季。(费婕)

中豪·仙龙湾尊享主城便捷生活

目前,中豪·仙龙湾为青年置业族群推出了部分限量版的特优房源,首付仅40万,即可尊享主城生活,社区景观也将全面升级。近日,位于地铁2号线沿线的地铁物业仙龙湾举办了一场关于生活配套的大讨论,就“同样图方便,为何又是你”这一话题,引来部分业主及准业主热议。

仙林教师:最钟爱精神乐土

中豪·仙龙湾位于仙林大学城核心区域,周围有南大、南师大、中大等15所高校;社区中心景观绿轴与40000㎡明城墙绿化带相映成趣。随着南大和国际性学院的陆续入驻,项目所处的仙林板块将成为全国著名的高等教育标杆区域,而仙龙湾也成为了不少仙林大学教师的置业选择。

二期业主:最喜欢城市繁华

某二期业主表示:“当初选择仙龙湾,最主要的还是喜欢它的商业配套和便捷交通。”从地铁2号线学则路出站步行3分钟

可达仙龙湾。而地铁周围,麦当劳汽车餐厅、苏果超市、鼓楼医院、金鹰国际中心等生活配套一应俱全。学则路站的亚东地铁商业街更是仙林最为繁华的商业中心。

仙林居民:最看好超前规划

仙林地处紫金山东麓,闹中取静,是南京人心目中的“富人区”。前瞻的规划理念与国际接轨,为这里创造了更多的发展机遇。项目把纯多层花园洋房落户仙林地铁站,一层带院落、地下车库电梯直接入户、极高的空间利用率,令其成为市场瞩目的焦点。90-120平米百变生活空间,卓越资源超前享受。

新婚夫妇:最需要教育配套

据悉,中豪·仙龙湾项目规划建设6班幼儿园一座,附近仙林中心小学、南师大附属实验中学、外国语学校、爱儿坊亚东幼儿园等少儿教育配套集群,轻松解决子女未来就学问题。这也是不少新婚夫妇选购仙龙湾的一大理由。