



人体舒适度指数

3级



感冒气象指数

3级



晾晒气象指数

3级

人体感觉炎热,很不舒适,
易诱发中暑,希望注意防暑降温

较易感冒,体质较弱的朋友
请特别加强自我防护。

气象条件尚可,适宜晾晒!



金色月亮

昨晚,南京夜空出现金色的月亮。大家或许会有这样的疑问:为什么我们通常看到的月亮是银白色的,这次却能看到金色的月亮?

有一种说法是这样的:月亮本身不发光,它的光来自太阳光的反射,其反射角度、大气状况都会影响这种效果,所以也就出现了不同的月光。月球在接近地平线的时候,光线经过大气距离最长,因散射失去的蓝光多,剩下的大部分是偏红光,造成呈现在我们眼前的是金色的月亮。

昨天20:31快报记者 路军 摄于月牙湖

这招灵不灵?



满大街的“牛皮癣”,满天飞的小广告,一直是城市管理的顽疾。而在夏威夷,政府在街上专门设了大小不一的广告箱,存放广告不收费,任人取阅。咱有关部门是不是能借鉴一下?说不定会有效果哦。摄于夏威夷。
(作者王建国获30元话费)



雨下得不是时候

装空调时,突然下雨,于是安装师傅就悲剧了,打着伞,静静地坐在上面。8月13日摄于迈皋桥。
(作者张莹莹获30元话费)

冬病夏治的末班车 您可得赶上

眼下已进入末伏。专家提醒,末伏虽在立秋后,但高温暂时难消,养生保健不可或缺。

13日正式进入末伏,一直到8月22日才能度过最后10天“三伏”日。南京市中西医结合医院心血管病专家张明教授提醒,末伏的闷热天气极易引起胸闷、气短,心脑血管病人要注意加强保健,多喝水,多吃苦瓜、冬瓜、绿豆汤等去湿、清热的食物,忌油腻辛辣燥热之物。另外,规律作息也很重要,如有不适应及时就医。

专家介绍说,末伏时期的感冒是典型的暑天感冒,俗称“热伤风”。一般起病急,症状也比一般感冒重。从中医角度讲,这是因为伏气温高,机体能量消耗大,加上食欲不振,致使人体免疫力和抵抗

力下降。不少市民头伏、中伏都没被暑热击倒,但末伏时却撑不住了,主要和前段时间抵抗力透支过多、最近疏于保健有关。建议市民适量加强体育锻炼,增强身体抵抗力。另外,室内外温差不宜太大,空调温度在26℃较为合适。

三伏中的“末伏”,市民冬病夏治贴敷还剩下最后一贴。医生提醒患者,贴敷重在坚持,半途而废达不到治疗效果。

专家提醒,贴敷效果最理想的是冬季易发的呼吸系统疾病,另外对感冒、肩周炎、冻疮、过敏性鼻炎、风湿性关节炎等疾病也有积极的作用。治疗上,应在每年的初伏、中伏、末伏分别贴药一次,共三次。冬病夏治一定要贴好“最后一贴”。
快报记者 刘峻

一只榴莲三只鸡? 专家称没道理

民间有贴秋膘的说法,眼下立秋已过,刘大爷想给夏日里消瘦不少的老伴补补,听人说“一只榴莲三只鸡”,便买了榴莲进补。两位老人一天吃三个,连吃了两天,结果消化道出了问题。榴莲到底有没有进补功效?

“榴莲虽好,多吃不宜。”江苏省人民医院营养科主任李群介绍,榴莲素有水果之王的美誉,榴莲果肉中含有淀粉、蛋白质、脂肪、维生素C以及钙、铁、磷等多种微量元素,其中蛋白质和脂肪含量堪比牛奶,叶酸含量是其他水果的

10~20倍,食用榴莲具有健脾补气的功效,因此民间才有了一只榴莲三只鸡的说法。但这种说法并不准确,榴莲营养价值虽高,但滋补功效与母鸡等滋补品相比还是有一定差距的。一只榴莲的蛋白质含量是2.4%,而一只鸡的蛋白质含量高达10%~15%。而且,榴莲的含糖量高,高血压、糖尿病患者不宜多吃;榴莲会在肠胃中吸水膨胀,过多食用会阻塞肠道,引起上火、大便干结。每天食用不能超过100克(净含量)。

通讯员 宫丹丹 快报记者 刘峻

睡得不是地方

一个人占了三个人的座位,睡得是不是很爽啊?8月9日摄于环湖路。
(作者陆如硕获30元话费)



哥们,把这当自家沙发了吧?8月13日摄于环湖路。
(作者雨林获30元话费)



这个更强,一人占了五个座位。8月15日摄于地铁二号线。
(作者王先生获30元话费)



互动方式

投稿请注明拍摄时间、地点、作者姓名及手机号码

有啥好照片 发给快报瞅瞅 移动用户发送短信或彩信到 1065830096060
有啥好想法 说给快报听听 电信用户发送短信到 10659396060
支持原创图片,谢绝一稿多投 联通用户发送短信到 1065596060
你也可以直接投稿到信箱 dajiaxiu@126.com