



人体舒适度指数

1级

人体感觉偏热,不太舒适,注意通风。



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

2级

感冒发生几率较小,但体质较弱的朋友仍需注意适当防护。



放飞心情

蓝天白云下,小朋友在快乐玩耍,好天气给市民带来一份好心情
快报记者 辛一 摄

5月,最高温度高
8月,平均温度高

谁更热?不好说

昨天,南京市气象台公布了8月份降雨和气温统计。刚刚过去的一个月,是南京有降雨记录以来,雨日最多的8月。

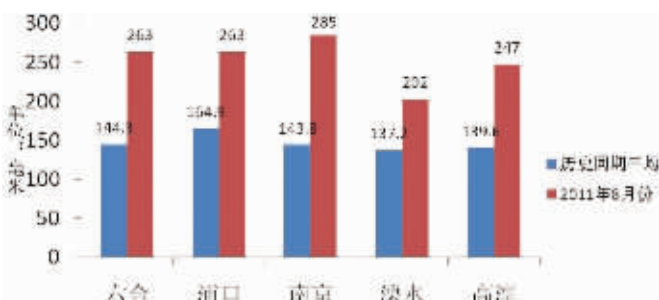
连续阴雨让天气也变得凉爽。根据最新的气象资料分析,新的冷空气又排上了行程,周日起就会影响江苏,预计将给南京带来降温和雷阵雨天气。但是能否顺利结束夏季,迎来真正的秋天,还不好说。

一个月二十几个雨天

进入8月中下旬,南京就有了“一场秋雨一场凉”的意境。“每天雨水滴滴答答的,晴朗的阳光不彻底,衣服总是晒不干。”不少市民都有这样的感慨。其实,他们的感觉没错,8月份31天时间里,有20多天都在下雨。

据南京市气象台统计,8月份全市降水日数多达21~25天,为历史罕见。气象专家表示,由于降雨分布不均,城区自动站几乎每天都能记录到降雨,因此南京市的降雨日数略有差异。

另根据统计,历史上,雨日最多的8月是在1982年,那一年的8月有19天的雨日记录。今年的8月,台风、“倒黄梅”一个个出场,降雨日轻松打破了当年纪录。8月份,降水总量多达202~285毫米,



2011年8月份降水量与近30年历史同期平均降水量

(图表由南京市气象台提供)

与近30年(1981-2010年)历史同期平均值相比,偏多5成以上。

5月和8月哪个更热些

今年,南京是5月热还是8月热?要回答这个问题还真不容易。今年南京一共出现了16个高温日,与往年相比属正常。但最高温度出现在了5月20日(37.5℃),成为南京自1961年以来,5月份出现的最高温度。5月份,平均气温为22.3℃。而到了8月份,理论上属于盛夏,可高温,在一场场雷雨的袭击下,节节败退,反而感觉像凉爽的秋季。

南京今年三伏天比去年多10天,但是35℃以上的高温日数只

有去年的一半。8月15日,南京的温度达到了35.5℃,可此后就一蹶不振。在超长版的“三伏天”结束后,秋老虎也没了气势,最高温度降至30℃以下。根据南京市气象台统计,8月南京平均气温在26.5~27.8℃,低于历史同期0.1~0.7℃。

今年的5月中旬,满街男男女女已经开始穿着短袖,夏季悄悄潜伏;8月24日,一场大雨中,南京的最低气温跌破18℃,创造了近60年8月最低温度纪录,街头秋意渐浓;9月初,南京的最高气温又重回30℃。这个夏季还真是难以揣摩。

通讯员 张蓬勃 叶香 快报记者 孙羽霖

天气凉了,蚊子反倒多了

咬起人来比夏天更狠,抓痒别把皮肤挠破

最近,不少市民发现这段时间蚊子又开始猖獗起来,咬起人来比夏天更狠。不少喜欢穿短裙的爱美女性更是大呼hold不住。专家提醒市民,秋蚊子携带的病菌较多,被蚊子叮咬后切忌挠破皮肤,诱发丹毒等疾病。

立秋至中秋是活跃期

很多市民觉得奇怪,秋天的气温比夏天低,怎么还有这么多蚊子?南京市中西医结合医院治未病专家徐大成介绍,天气太热时蚊子的活动能力反而会减弱,立秋至中秋之间正是蚊子的活跃期。雌蚊会在秋天最后一次吸血,以便产卵时有更多的营养,因而攻击性更强。此外,俗称花蚊子的“秋季伊蚊”的数量立秋以后也会渐渐增多,人被叮咬后不仅感觉痒,还会有痛感。

徐大成提醒,家中的植物容易招引蚊子,叶子背面、枝干底端容易成为蚊子潜伏的地方,建议

市民把室内的植物移到室外。

被蚊子叮后别抓挠

南京市疾控中心专家告诉记者,目前秋蚊数量还不是很多,但是如果天气再凉一点,那么将迎来一年里蚊子活动的高峰期。专家介绍说,被蚊子叮咬后,可以迅速涂抹风油精或喷薄荷脑酯等。家住玄武区的付小姐很漂亮,只要不是太冷,她上班都会穿短裙。上星期,付小姐和男友晚上约会的时候,小腿被蚊子叮了好几口,她一直靠抓挠止痒。第二天,付小姐发现被抓破的地方出现红肿。4天后,红肿处变成红斑并向四周扩散,并伴有发热、头晕、乏力等症状,经诊断为丹毒。

南京市中西医结合医院皮肤科主任钮晓红教授介绍,蚊子叮咬的皮肤被抓破后,致病病菌就容易通过皮肤的破损处侵入,从而引起局部组织感染发炎。

快报记者 刘峻

一二三四五六七
吃得健康很容易

昨天是我国第四个“全民健康生活方式日”,南京市疾控中心在建邺区组织开展大型广场咨询宣传活动。疾控中心专家透露,想要吃得健康,有个很简单的口诀就是“一二三四五六七”。

专家告诉记者,“一”是指每日一袋鲜牛奶;“二”是每餐二两面或米;“三”是每日吃三份高蛋白食物,以鱼虾、豆类蛋白较好;“四”是指饮食原则四句话,“有粗有细搭配吃,提高蛋白质利用率。不咸不甜口清淡,控糖控压从这起。三四五顿控总量,少吃多餐最适宜。七八分饱三分饥,见好就收皆欢喜;“五”是指每天吃500克新鲜蔬菜和水果;“六”是指每人每天6克盐;“七”指每日饮水量不少于七杯水。

专家表示,在餐桌上还有个

“颜色”小口诀,那就是注意“红黄绿白黑”。红是指如果没有禁忌,每日可饮红葡萄酒50~100毫升,有助于升高高密度脂蛋白及活血化瘀;黄指黄色蔬菜如胡萝卜、红薯、南瓜等,可以保持心血管健康;绿色指绿茶及深绿色蔬菜,有抗肿瘤作用;白指燕麦粉或燕麦片,每日50克,可降低胆固醇;黑指黑木耳,每日5~15克有助于预防血栓形成。

通讯员 胡鸿宝 快报记者 刘峻



想吃本地产石榴,再等等

快报讯(记者 夏天)这几天,南京大街小巷的水果摊位上都可以看到色泽艳丽的大石榴,看起来颗粒饱满,很是诱人,不过就是价格有点高。昨天,记者在香铺营菜场的一家水果店看到,来自四川会理的石榴刚上市,价格要卖到7.8元/斤。

南京市农委园艺处高级园艺师藏国成告诉记者,其实前段时间石榴就陆续上市了,但都是外地的,像安徽怀远的玉石籽、玛瑙籽、红玛瑙石榴,山东的蒙阳红以及徐州的青皮、铜皮石榴等,批发价在8~10元/斤。价格最高的,是河南产的突尼斯软籽石榴,个重8两以上的要卖到20元/斤。

藏国成说,南京的石榴也很有名气,像溧水和江宁的前群大石榴、三白石榴、冰糖石榴,不仅好吃,而且价格也只有4~5元/斤,但是由于产量太少,又不会宣传,在市场没有竞争力,市民要想购买只能自己开车到地头采摘。不过从南京的气候条件看,想品尝本地产石榴最好再等等。

老夏逛菜场

买茄子、买茄子、买茄子
热线:18851896692
地址:南京鼓楼区...
电话:025-85511148

中国医学科学院皮肤病研究所(医院)
最权威整形专家隆重推出
激光美容解除岁月痕迹
整形美容经典项目:
● 痤疮及疤痕疙瘩整形 ● 脂肪抽吸 ● 重睑术 ● 除皱 ● 眼袋成形术 ● 隆鼻 ● 提眉术 ● 内外眼角开大术 ● 隆鼻 ● 腋臭根治术 ● 瘦脸 ● 瘦小腿 等多种项目
激光经典项目:
● 光子嫩肤 ● 消除各种色素斑、痣 ● 各种胎记 ● 消除面部红血丝 ● 洗眉 ● 专业脱毛 ● 去文身 ● 洗眼线 ● 汗管瘤 ● 消除青春痘疤痕印记 ● 妊娠纹等
网址: www.pumcdern.net
整形热线:025-85478041(门诊三楼外科) 光子热线:025-85412124(五楼)
地址:南京蒋王庙12号 乘车路线:2路、6路、10路、11路、45路、68路、69路、70路、118路、136路

祛眼袋 我们更专业
本院采用国家专利技术,不开刀、不吸脂、不松弛皮肤,快速一次去除眼袋、肿眼泡,同时紧肤去皱、清除黑眼圈,适合16-80岁男女,随做随走,不受季节影响,告别反弹、签约服务,保证效果。(修复:吸脂、开刀不成功的眼袋)。
国家专利:已荣获国家专利(认证号:ZL02271795.1)
全国连锁:香港、北京、上海、深圳、广州等各大城市下设32家分机构
安全精确:不开刀,无痛无痕,数码监控、安全、精确、协调
十五年了,我们专做眼袋!
去眼袋专利证书
专家热线:13952038666
地址:南京市新街口汉中路8号金轮国际广场写字楼806(金鹰国际对面)
网址: http://www.91qyd.com
咨询电话 025-85511148 85511159