



荷塘秋色

昨天,玄武湖,午后阳光晒在荷塘里,一只小青蛙趴在逐渐枯萎的荷叶上,享受着秋的爽朗。瞧它懒懒的趴着,一动不动,多惬意啊!
快报记者 辛一摄

阳光下,赏“秋香”



小羽说天气 讲讲我们身边的气象

快报讯(记者 孙羽霖)微风拂面,气候宜人,午间的阳光暖暖的……如今正是一年难得的体感舒适期。这个双休日南京都是晴朗的好天气,最高气温变化不大,最低气温日日回升。

未来三天,南京的最高气温在27℃,单看这个温度不会觉得冷,但是毕竟是秋天了,气温停留在一天中最高点的时候很短。而且即使是你感觉到热,也不再像夏天那样令人烦躁,而是变得温柔、和煦起来。

相比午后的燥热,我们更应该小心的是太阳出来之前或是下山以后,慢慢渗透的凉意,如

果早晚出门,还是多带一件外套。秋天一个重要的标志就是昼夜温差大,今天南京温差在12℃。早晨穿着薄外套出门还有些凉意,中午穿短袖T恤又有点热,一天之中恍若两季。

这个周末天公作美,阳光灿烂,灵谷寺的桂花开了,栖霞山的枫叶红了,城东的银杏叶也黄了,大家不妨去户外走走享受难得的秋色秋香。不过提醒的是,最近空气比较干燥,出门在外体力消耗大,要及时补充水分。天气干燥,静电也多了起来。脱衣服之后,用手轻轻摸一下墙壁,摸门把手或水龙头之前也要用手摸一下墙,将体内静电“放”出去,这样静电就不会伤你了。

过了这一周,下周的天气又会充满变数。



人体舒适度指数

0级

人体感觉舒适,最可接受。



着装厚度指数

3级

以长袖衬衣、长袖T恤为主。



紫外线指数

4级

紫外线照射强度较强,建议尽量避免长时间接受阳光直接照射。

秋季·养生

南瓜粥暖胃,菊花茶降燥

寒露秋分夜,一夜凉一夜。9月23日,我们迎来秋分节气,此时节,冷空气渐活跃,天气转凉,昼夜温差大。专家提醒,在饮食上要注意养生保健,以防疾病发生。

南京市中西医结合医院紫金馆名医堂专家郭海英教授介绍,秋分后气候渐凉,是胃病的多发与复发季节。患有慢性胃炎的人,应特别注意胃部的保暖,南瓜是这个时候的暖胃护胃佳品。早餐煮粥时放几块南瓜,或者在晚餐桌上加一道南瓜粉丝汤,简单方便,营养美味。另外,秋分之后是秋蟹大量上市,秋蟹肉性寒,脾胃

虚寒者尤应引起注意,以免引起腹痛腹泻。吃蟹时和吃蟹后1小时内不要喝茶。因为开水会冲淡胃酸,茶会使蟹的某些成分凝固,不利于消化吸收,还可能引起腹痛、腹泻。蟹肥的时候柿子也熟了,这两种东西应当注意不要同时吃。以免引起呕吐、腹痛、腹泻等反应,还可能引起结石症等。

秋分之后容易出现凉燥。秋菊有明目祛燥的功效。杭菊花朵较大,分为杭白菊和杭黄菊两种,杭白菊味道更甘美一些,杭菊清热利咽的效果最强,咽喉肿痛时,喝点杭菊最好。
快报记者 刘峻

秋季·美食

一图在手,尽尝栗子美味

吃板栗的季节来了,微博上最近流传着一幅“南京栗子地图”,这正好随了爱吃栗子一族的心愿。地图上,标注了20家栗子店。东到仙林,西到浦口,北起下关,南达雨花台。

昨天上午,记者跟着地图找栗子。白下区一家野生栗子店,有大栗子、小栗子两种。老板号称都是野生栗子。记者一尝,小个的又香又甜,口感很面、很软。大个的相比起来,口感干一些、硬一些,甜味也淡一些。当然小的价格也要高一点,13块8,大的只要9块8。

淮海路上的宏祥板栗店是老品牌,不过现在只卖一种大别山栗子,放入口中,有点干,只卖10

块8。在新街口,记者还发现了一种大别山蜜糖栗子,很甜,价格也不低,要16块8一斤。

夫子庙附近一家卖云南板栗的店里,炒好的栗子,一顿饭的功夫就卖光了。吃起来口感松软,带有淡淡的甜味,12块8一斤。店里伙计告诉记者,栗子好不好吃,炒法很重要。加盖时间长了,就太软没有嚼头。加盖时间太短,栗子的水分就都挥发了,吃起来又硬又干。明瓦廊的金味栗子店一进9月,门口的长队就没断过。记者也去尝了尝鲜。栗子吃起来糯糯的,排队的市民都说,这家店栗子几乎没有坏的。当然了,价格也不低,16块8一斤。
见习记者 张楚洁

新东方 XDF.CN

南京新东方

中外教“金色十一”听说集训营

中外名师联合授课, 50% 外教授课 时间:

经典引进 剑桥教材 Real English, 更有优秀助教陪你练!

时间: 10月1日-10月6日 价格: 2880元

6天全封闭高强度听力口语训练营:

- 完美的英语语言环境;
- 充足的个人演练时间;
- 丰富多样的晚间娱乐活动;
- 国际流行的showcase即将上演!

咨询热线: 025-83400599

网址: <http://nj.xdf.cn> (支持网上报名)

优惠: 报名参加“新东方杯”英语口语大赛的同学可凭网络打印凭证参加此课程学习半价优惠!

新东方 XDF.CN

优能 中小学教育

消除学习短板

南京新东方中学一对一

基础差 × 分数不理想 × 听不懂 × <http://nj.xdf.cn>

苦学无效果 × 哑巴英语 × 单词背不住 ×

服务项目: 英语、语文、数学、物理、化学
服务范围: 小升初、初一至高三

龙蟠中路旗舰中心

9月1日-31日: 报中学一对一套餐课程享受9折优惠, 并赠送秋季中学单项课程一门。
来电预约即可免费体验中学课堂: 语文、数学、英语、物理、化学、生物一对一课程(名额有限, 共50名)

中学精品推荐课程: 2011年10月开课(限招25人)
初|高中语文单项精品班(写作、阅读、词汇、语法)
高中数学单项精品班(高一、高二、高三) 高二物理单项精品班
国庆“十一”短期突破单项课程

中学专线: 025-86558081 86570051