

# 本周天气:先降雨后降温



## 南京三日天气预报

今天 多云转阴,部分地区有小雨,东到东南风4级左右,5℃~14℃  
明天 多云转阴有小雨,7℃~13℃  
后天 阴有小雨,7℃~12℃

## 上下班天气预报

早晨 在您上班期间,多云到阴,偏东风3到4级,温度7到8℃  
中午 多云到阴,偏东风4到5级,温度11到12℃  
下午 在您下班期间,多云到阴,偏东风3到4级,温度9到10℃

▲昨天,午后的阳光给人送来一份暖意 快报记者 辛一摄

快报讯(记者 孙羽霖)持续的晴好天气里,昨天南京最高气温重新回到了10℃以上,根据最新气象资料分析,本周江苏的天气舞台上,温暖的阳光成为常客,天气的关键词是阴冷潮湿。预计受到暖湿气流和冷空气的先后影响,全省将先经历连续的绵绵小雨,后经历一次冷空气降温过程,有可能会将南京市区的最低气温压到0℃。

上周末,晴朗多云的天气

## 相关新闻 今年秋季气温偏高

快报讯(记者 孙羽霖)昨天,江苏省气候中心公布2011年秋季气候评价。2011年秋季全省平均气温较常年同期偏高,其中11月气温显著偏高,为1961年以来历史同期第一高

值;秋季降水量时空分布不均,淮北局部偏多,其他大部分地区偏少;日照时数全省大部分地区偏少。今年秋季我省出现暴雨、大雾、雷暴、冷空气等灾害性天气过程。

## 节气养生

12月7日是二十四节气中的大雪节气,健康专家提醒,大雪节气养生要从饮食开始,其中大白菜、大萝卜缨和大葱都为这个节气较好的食疗佳品。

# 大雪时节 多吃大白菜和大葱

## 大雪节气皮肤干 大白菜护肤养颜

大雪节气里,冷冷的寒风让不少人皮肤开始出现干燥的情况。南京市中西医结合医院皮肤科主治中医师杜长明提醒,冬季吃大白菜有护肤养颜的效果。这主要是因为大白菜中含有丰富的维生素C、维生素E,可以起到很好的护肤和养颜效果。多吃大白菜还能防乳腺癌。

【提醒】大白菜要竖着切,这样对保存水分更好,维生素的损失减少,还能够保留更多粗纤维,有利于刺激肠蠕动,以增加排毒护肤养颜的效果。

## 初冬阳光弱 大萝卜缨补钙莫错过

大雪时节阳光微弱,人体受寒冷气温的影响,生理功能和食欲均会发生变化。南京市中西医结合医院老年病科副主任中医师王东旭说,冬季日照的时间短,应该及时予以补钙。

很多人认为买来大红萝卜削掉萝卜缨是顺理成章的事,其实,萝卜缨是含钙量最高的蔬菜,非常适合缺钙的人群。在食品营养元素表中,每

100克红(胡)萝卜缨含钙350毫克,排在蔬菜含钙量的第一位。

【提醒】萝卜缨和很多蔬菜一样,维生素易流失,最好是焯一下凉拌着吃。一份凉拌萝卜缨就能满足人体每日所需的维生素A和K,以及55%的维生素C、27%的叶酸和10%的钙和锰。

## 天气寒冷阳气藏 来根大葱能通阳

中医养生学认为,大雪节气前后,天气寒冷,阳气潜藏,这时应注重对阳气的护养。

南京中医药大学第二临床医学院食疗专家郭海英教授介绍说,大雪节气前后是风寒感冒的高发阶段,适当吃些益气通阳的食物有助于预防风寒感冒。大葱味辛,性微温,具有发表通阳、解毒调味的功效。除了用于防治风寒感冒外,对于头痛鼻塞、乳汁不通等症也有一定效果。

【提醒】一般人群均可食用大葱,但患有胃肠道疾病特别是溃疡病的人不宜多食。

快报记者 刘峻



## 人体舒适度指数

-2级

人体感觉较冷,不舒适,希注意保暖。



## 着装厚度指数

6级

须穿毛衣加西装等外套。

## 紫台研发探测器 要到太空找“暗物质”

快报讯(记者 胡玉梅)宇宙中,我们已知的物质只占有5%,剩下约25%来自暗物质,而约70%来自暗能量。暗物质在哪里?长什么样?前天下午,江苏省天文学会举办的“问天”讨论会在江苏科技馆举行。来自紫金山天文台的研究员纪丽向南京的天文爱好者们介绍了目前世界上寻找暗物质的多种方法,作为紫台暗物质与空间天文实验室成员之一,她透露,目前紫台正在研发一台“空间暗物质粒子探测器”,整个工程2014年完工,2015年放入外太空,2016年揭晓究竟有没有探测到暗物质。

“空间暗物质粒子探测器重1.5吨,看似平常,但里面有很多科学仪器。”纪丽说,这台探测器到处都是线头,而且很重很重,今年已经通过了验收。将来还要放到欧洲去进行实验。“这台仪器正在进行内部名字的征集。”通过一系列反复实验后,这台探测器将被放入外太空,它会捕获伽马射线等。纪丽说,这台探测器究竟能不能探测到暗物质,现在谁也不好说。如果能探测到,那是大家都期待的。如果探测不到,也能附带研究宇宙的一些其他问题。

# 快报便民网

24小时服务热线 96060

生活管家  
企业助理

十分钟以内回复 约定时间上门 现场回访反馈 凭回执单保修

现代快报  
Modern Express  
我经到

一站式服务 随时随到 媒体监督 全城覆盖

## 家电维修

彩电维修、液晶维修、冰箱维修、冰柜维修、空调维修、空调移机、空调充氟、空调清洗、中央空调维修、DVD、音响、洗衣机、电/燃气/太阳能热水器、微波炉、消毒柜、电饭煲维修,家电以旧换新

## 家政服务

家庭保洁、开荒保洁、厂房/外墙清洗、管道疏通、水工、电工、钟点工、保姆、饮水机、灶具维修、清洗、油烟机维修清洗、卫生间清洁、厨房清洁、地毯清洁、沙发清洗、窗帘清洗、管道改造、屋面防水。

## 特色服务

马桶节水、净水改造、开/换/修地、搬家/货运、鲜花速递、婚庆礼仪、家庭装修、室内环境检测、家装污染治理、旧家电回收、机顶盒伴信、丁游验房、家装监理、家具拆装维修、白蚁灭杀、灭鼠灭蟑、追陪救援酒后代驾、产后护理、专业催乳。

## 办公设备

台式电脑硬件维修、台式电脑系统安装、笔记本硬件维修、笔记本系统安装、显示器维修、传真机维修、激光打印机维修、一体机维修、现场硒鼓加粉、复印机维修、企业IT外包



## 特色农副产品

订购热线: 96060 网络平台: www.wonengw.com

产品名称	市场价	其他优惠价
国威牌鲜奶2.5*3.5	600元/5*1	450元/5*1
赤眉有机米	90元/袋	78元/袋
真空酱腌菜三米	65元/箱(15枚)	62元/箱
康源牌紫皮蛋(五德蛋)	130元/2斤	110元/2斤
原庄游水草鸡蛋	110元/只	90元/只(3斤以上)
德生源散养土鸡蛋	65元/箱	55元/箱(145只)
德生源散养土鸡蛋包邮	645元/年	680元/年(另送1箱)

# 南京蓝马甲招聘

南京蓝马甲发行投递有限责任公司因事业发展需要,招聘发行投递员。应聘条件:男45岁以下,女40岁以下,身体健康,初中以上学历。有报刊投递经历者及内退人员、退伍复员军人优先录用。各站点报名地址、电话:

站点名称	电话	地址	站点名称	电话	地址
白下站	84621887	瑞金路1-58号3幢107室	花园路站	51805107	花园路7号19幢107室
玄武站	83215513	秦巷9号101室	城北站	85630373	金碧花园14-107
雨花站	52450301	雨花西路123号先锋公寓6幢111室	下关站	58817919	姜圩路34号5单元102室
城东站	84231837	中和桥5号3幢11号门面	中心站	84431602	石鼓路225号4幢1单元101室
建邺站	86452745	南湖安泰村16栋50号101室	江宁站	52136345	江宁东山路沿路166-4号
秦淮站	52300463	五福街53号	江宁新区站	52120337	江宁开发区通淮街159号(颐秀居门面)大门旁
鼓楼站	83476650	大方新村1幢丁单元102室	江宁北站	51833556	江宁南方花园枫彩园19幢105室
河西站	86217029	宝地园6号2单元103室	江北站	58841138	浦口区天润城7街区27幢104室
栖霞站	85554280	壹城东区67幢103室			

# 玉桥商业广场三期整体竞拍招租经营

玉桥商业广场三期项目总投资6亿元,地面建筑面积5万m<sup>2</sup>,由一栋9层交易楼、5层综合配套楼以及1000个车位的地下停车场和近3000m<sup>2</sup>的绿地花园等组成,拥有完善的配套设施和服务体系,是一个大型购物广场建筑群。

## 竞拍标的:

交易楼1-8层,总面积34400m<sup>2</sup>  
综合配套楼1-3层,总面积6000m<sup>2</sup>  
二期南立面改造门面房,面积400m<sup>2</sup>  
一期四楼商铺(原玉王府大酒店),面积4000m<sup>2</sup>

## 项目定位:

交易楼1-5层为品牌专卖店,6层拟引入大型中餐,7-8层是休闲时尚餐饮及娱乐项目,9层为高档影院;综合配套楼1-3层为休闲娱乐项目;二期南立面改造门面房为品牌专卖店;一期四楼商铺为铺位招租。玉桥商业广场涵盖了购物、餐

饮、休闲、商务、娱乐等多种功能,未来将成为城北新的综合购物和生活休闲中心。

报名截止日期:2011年12月20日

## 联系方式:

地址:南京市建宁路8号  
邮编:210037  
联系人:苏亚东、倪海涛  
联系电话:025-85531808/13705151307(苏)  
13182999566(倪)  
传真:025-85515816  
电子邮件:yuqiao@yuqiao.com