



紫外线指数

1级

紫外线照射强度很弱,对人体基本没有影响。



人体舒适指数

-2级

人体感觉较冷,不舒适,注意保暖。



晨练指数

3级

气象条件还可以,比较适宜晨练。



着装厚度指数

6级

须穿毛衣加西装等外套。

寻香



花展

看点: 3000盆温室花卉
地点: 梅花山

快报讯(通讯员 王毅 记者 赵丹丹) 南京梅花节除了可以赏梅外,此次主办方还安排了精美的温室春花展,3000盆花卉等你来赏。

据悉,展出地点在红楼艺文苑,位于梅花山东北角,占地约7万多平方米。此次温室春花展分为精品盆景区、多彩春花区、常青绿植区三个展区,共汇集100个品种,3000盆各具特色的温室花卉。精品盆景区中展示的为多次在全国盆景展上获奖的优秀盆景作品,有珍稀的澳洲杉桩景、金钱松丛林写意盆景、雀梅水旱写意盆景等。多彩春花区中展示了众多名贵花卉。常青绿植区集中展示的是一叶兰、红背桂、酒瓶兰、荷兰铁等空气“净化机”。



在梅花丛中,演绎鲍元拜梅的传说 快报记者 赵杰 摄

梅花

看点: 3000株梅花绽放
地点: 古林公园

快报讯(通讯员 周艳 记者 项风华) 想看梅花,不一定非要到梅花山,市区就可以看到。记者昨天从古林公园获悉,前几天天气晴好,催开了古林公园的3000株梅花,有180多个品种。目前园内大部分梅花已经完全绽放。古林公园与梅花山相比,梅花会早开一周左右,加上交通便利,所以最近来园赏梅、拍梅、品梅的游客非常多。

古林公园管理处有关人士告诉记者,“百善孝为

先”,古林公园的梅花和孝道还有一段佳话。园内栽植梅花的历史非常悠久,早在齐梁年代,就有鲍元拜梅的感人传说。鲍元是安徽歙县人,在海南任州官,回乡探母路过建康(今南京),游古林寺(今古林公园)时,遇见一株古梅枝繁叶茂,形态古朴,因其母小字为梅,仿佛慈母化身,于是迎梅而拜以缅怀慈母恩情。

如今鲍元拜梅的故事代代相传,古林公园的拜梅亭因此而建。

海棠

看点: 蜜蜂采蜜
地点: 莫愁湖公园

快报讯(通讯员 李军 记者 项风华) 莫愁湖的海棠盆景已开了不少时间了,常有摄影爱好者会在花前一动不动,等趴在花上的虫子。本周起,摄影爱好者就不用再扛着不轻的相机等半天了,莫愁湖公园发现了一种招蜂的和一种引蝶的海棠花,而且这两个品种的海棠花在本周都是盛花期。

一进花卉馆的招蜂引蝶区就会发现,在五彩海棠的花前花后都是勤劳的正在采蜜的小蜜蜂。怎么会招来这么多的蜜蜂?园林工人说,吸引蜜蜂的不是花香,而是花粉和花蜜。原来,蜜蜂在采集花蜜时,借助于触角,能够闻到各种花朵的香味,找到花蜜。



桌椅高度不调好会导致胸闷气短

快报讯(通讯员 章琛 记者 安莹) 今年32岁的王女士最近很轻松,5年来经常困扰她的胸闷气短,被医生推拿诊治3天就缓解了。

5年前,王女士在外企做会计,长期坐在电脑前,一天下来经常感到腰酸背痛,而且时常出现胸闷的症状,有时呼吸都不是很顺畅。为此她也去医院做过肺功能等几项检查,未发现任何异常。上周,王女士因颈椎疼痛到南京市第一医院骨科求诊,当她无意间提起自己“时常胸闷,可能得肺病”的担忧时,医生立刻给她做了检查。发现王女士并非是肺部出了问题,而是胸椎小关节紊乱惹的祸。

据医生介绍,胸椎小关节紊乱可引起哮喘、心律失常及胃肠疾病的出现。发生胸椎小关节紊乱后,有些人马上就会出现疼痛,有些人则在损伤后初期比较轻,一段时间后逐渐加重,或长期反反复复,时轻时重。比较轻的症状经过一段时间的休息可以自行缓解,但是比较严重的时候胸椎小关节紊乱会引起背部疼痛、心慌、胸闷等症状。王女士长期伏案工作,颈背部肌肉经常性处于紧张的状态,特别容易引起胸椎小关节紊乱。医生提醒,对于那些长期伏案工作的人,应该调整好桌和椅的相对高度,以减少颈肩部的慢性劳损。出现不适时,要及时找专科医生进行诊治。遇到胸椎小关节紊乱在急性期可以选择针灸、中医正骨推拿等方法进行治疗,一般可以很快缓解。



弘阳集团企业成员

RSUN 红太阳家居

惠聚弘阳 诚信无价

www.suming.cn

用专业,轻松点亮生活



活动时间 3月3日——3月18日

活动门店 红太阳家居·弘阳广场旗舰店

活动内容

1 进店有礼:

活动期间每个周末,凭苏明灯饰宣传单页,进店即可领取礼品一份(每人限领一份,每天限20份,送完即止);

2 特价商品:

数百款精品灯具全面特价,最低低至50元(数量有限);

3 豪礼四重奏:

凡订单客户,交付定金500元,即可享受3%的优惠(部分商品、款式除外),交换付款每满1000元即可参与抽奖,最高奖项,现金券4999元;多交多抽,最高限抽10次(特价商品除外);

4 服务大礼:

凡活动期间客户购灯满1000元即送服务大礼包(数量有限);其中包含:免费清洗卡一张、上门服务卡一张、配件折扣卡一张、擦灯专用工具一套;

5 网络好礼:

网络报各客户短信到门店即可享受98折优惠(桥北红太阳旗舰店);

6 您抱团,我放“价”:

同一小区的客户,经客户自行组织,在活动期间,满3户总价98折,满5户97折,满10户95折。(每户订单限一千元)

特价商品不参与以上活动,活动最终解释权归苏明灯饰连锁所有

红太阳家居·弘阳广场旗舰店
店址: 桥北红太阳家居A2馆4楼
电话: 400-117-5858

南京·无锡·常州·南通·苏州·镇江·扬州·盐城·淮安·泰州

8000平米,一站式购齐!