

今天“出伏” 不过，天还凉不下来

南京入秋一般要等到9月中下旬

昨天是三伏天的最后一天，南京的天气，还真像是接受了指令一样凉爽起来。莫非三伏天过去了？这只是个“假象”！南京市气象台昨天发布高温警报，预计从今天到周日，虽然是多云天气，但南京的最高气温都将超过35℃。

让人有些意外的是，昨天的凉爽天还有台风“启德”的功劳。南京市气象台专家说，不只是南京，昨天沿江苏南地区都受到“启德”北侧的东风气流影响，天空云层较厚，因此不利于太阳辐射增温，加上昨天刮的是海上来的东北风，把今年最后一个三伏天打造成一个凉爽天。

自6月初入夏以来，我们已经历了两轮高温天。第一轮从7月初到7月10日，第二轮是7月21日到31日。此后受到台风的连续影响，大风大雨也带来清凉。不过随着台风影响结束，高温天重返舞台，再次提醒我们，如今还是身处夏季。而南京往年入秋的时间，一般在9月中下旬。

虽然高温天还在，不过炎炎夏日毕竟已经过去大半，尤其是今天出伏，也在提醒大家，最热最难熬的一段日子已经过去，从现在开始，早晚天气逐渐往凉爽过渡，最多再坚持一个月的时间，将会进入真正意义上的秋天了。

现代快报记者 刘伟伟



南京三日天气预报
今天 多云，东南风3~4级，25~36℃
明天 多云，27~36℃
后天 多云，27~35℃

受够了骄阳炙烤的市民，迎来了一个多云凉爽的天气，躺在吊床上休息一下，好惬意！

现代快报记者 赵杰 摄

今年“出伏”不连“处暑” 养生注意三个“点”

■出伏·养生

今天，南京“出伏”。与往年不同的是，今年的出伏时间没有和“处暑”节气靠在一起，所以不少人感觉这“伏”似出未出。养生专家提醒，出伏以后在养生方面要注意三个“点”。

饮食润一点 南京市中西医结合医院老年病科主任王东旭说，出伏之后，气候逐渐干燥，人体的肺气相对旺盛，因此要多吃些滋阴润燥的食物，如银耳、百合、莲子、蜂蜜、干贝、海带、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类。

通风勤一点 王东旭提醒说，出伏以后，温度逐渐降下来，给了霉菌适宜的繁殖温度，要勤通风。准备换秋装的话，应把衣物从箱中取出，挂在通风干燥的地方，穿前用电熨斗熨一下，可以减少衣物上的水分。

现代快报记者 刘峻

的交替时期，很多人容易感到疲乏，这就是老百姓常说的“秋乏”。此时如果不改变夏季晚睡的习惯，“秋乏”更易出现。王东旭建议大家，最好比平时多增加1小时睡眠。另外，还要加强锻炼。

晚上睡早点 出伏之后一直到处暑节气，是天气由热转凉

在中央电视台科教频道的一档节目中，中科院的一位教授认为，炒菜过早放盐会导致氯气挥发，只剩下钠。这段视频被网友“扒”出来后，被称为“神推论”，很多网友对科普养生类节目的专业性表示不满。

中科院教授“神推论”： 炒菜过早放盐 氯气挥发只剩钠

网友热议：炒菜到底该先放盐，还是后放盐

网友“接龙”：我们是在用生命炒菜

昨天，有网友贴出这段节目视频，中科院的教授说：“我看好多人都都是放下肉后立即放酱油，还有马上把盐放进去，过早的放盐和酱油，都可以让里面的氯化钠的氯挥发出去，就剩下钠了，这样的话，你吃的时候还是咸的，然后还想再加点盐。”字幕打出：“出锅之前再放盐，有助于减少盐的摄入。”

视频被网友发布后，许多人发表评论，称这是高中生都明白的常识，怎么“中科院的教授”反而不知道。更多的网友开始了恶搞，网友“脊梁在上海”表示，我们都是在用生命炒菜啊！一不小心就满厨房氯气；我们是在用生命吃菜！搞不好钠到嘴里变烧碱NaOH（氢氧化钠）直接被烧死。有网友调侃说，这是神推论，并用港剧经典桥段说：“钠，做盐呢，最重要的是开心，挥不挥发呢，是不能强求的。你们有没有想过后面的反应？”

先加盐和后加盐，咸淡差不多

南京市化学学科带头人冯建龙说，盐也就是氯化钠，说在炒菜时能导致氯挥发，是绝对不可能

的。氯化钠是无机盐，属于非常稳定的物质，日常温度和条件下不可能致其分解，只有通过氧化剂或者电解等方法，才能使两者分离。

南京市中医院膳食科的营养师吴欣耘称，先加盐还是后加盐，影响的是对食材的渗透，进而影响食物的口感。味精和糖也是一样。先加盐和后加盐，咸淡差不多。生活中，加盐的顺序根据人们的习惯以及烹饪需要。比如炖肉时，一般在原料基本成熟时才加盐调味，如果加盐过早，因盐具有渗透压作用，会使原料中水分大部分渗出，导致质地变老不易熟。吴欣耘说，氯化钠的咸味，不是因为氯，而是因为钠离子。

后加盐，碘不容易挥发

有人说过早加盐会导致碘盐中的碘成分过早挥发，不利于人们正常的碘摄入。南京市疾控中心专家介绍，过去加碘盐添加的是比较容易挥发的碘化钾，但现在已改成了碘酸钾，是比较稳定的物质，但还是建议大家在起锅前放盐。首先，碘酸钾虽然稳定，但如果早放，会直接与高温的油结合，导致一部分碘挥发；第二，长时间的煮、炒，碘的损失还是有一点的。相对来说，后加盐更好一些。

通讯员 徐翎羽 实习生 李慧
现代快报记者 刘峻

国美 1700 多家实体店与线上同价

6月的电商价格大战余温未消，新一轮更惨烈的“无底线”价格战再次打响。昨日，京东商城CEO刘强东宣布大家电三年内零毛利，并且从次日9时起保证所有大家电产品比国美、苏宁连锁店便宜至少10%以上，矛头直指国美和苏宁两大家电零售巨头。面对京东“来者不善”的挑衅，国美正面应对，并于今日抛出一枚重磅炸弹，宣布从8月17日起，国美全国1700多家门店将保持线上线下同价，全系列、全方位向京东发起战斗。

京东“来者不善”，国美亦不会被动挨打。昨日，国美副总裁何阳青即于第一时间强硬表态称，国美不回避任何形式的价格战，国美电器网上商城全线商品价格将比京东商城低。话音未落，今日又马不停蹄地推出线上线下同价举措，更显示了其打价格战洗牌行业的决心。

相比此前数轮价格战的被动应战，此次国美的反应可谓神速。携着线下实体的优势，国美在两日之内连推两大措施，化被动为主动，不仅从容接招，更大有反将一军的架势。国美方还表示，“我们将在全国1700多家实体店提供线上比价工具，绝对不会欺骗消费者。”

深康佳副总裁穆刚在微博里质疑：“京东商城是在经营企业吗？是在毁灭社会财富！中国企业中国企业家如果如此发展下去——浮躁张狂而不尊重对手将在不久的将来必败无疑！企业如人一样没有良好的品行和修为终究不会也不可能成大事”。

事实上，当刘强东从一开始说要与国美和苏宁的线下实体店比价时，就遭到了当当和易迅等电商的吐槽。当当网李国庆称：“噱头吧，线上比人家线下价格，算什么价格战啊。和国美苏宁在线比价啊。”易迅网则官方回应称：“真想比价也要和线上企业比，不要和线下传统企业比。我们建

议相关企业不要刻意炒作，面对消费者一定要实事求是。”

另外，对于京东来说，还有更多后顾之忧，比如原本就实力不强的大家电采购能力和议价权。电商观察员鲁振旺表示，“(京东价格战)这是一个伪命题，主动权早已旁落，京东价格早无优势。”家电行业观察家吴咸建进一步指出，反映到供货商层面，工厂也有拒绝向京东供货的可能。

而这却恰恰是国美和苏宁的优势。据了解，国美每年有近千亿巨额订单和畅销型号包销定制协议，使国美电器网上商城具备独家、低价、可

持续放量销售的能力，确保全网更低价格的同时，能够有效消化由低价带来的成本压力。手握家电的“源头控制权”，自然有打价格战的实力。

此外，在国美动作频频的同时，苏宁亦祭起“炮打京东司令部”的大旗，准备和京东“死掐”。值得注意的是，对于此次价格战，京东、国美和苏宁参战三方均没有明确期限。这意味着，这将有可能是一场持久战。行业人士指出，国美和苏宁的逆袭将对京东造成重大冲击。尤其对于开启业内首次线上线下同价模式的国美来说，将是一次重要的转型契机。

●全国十佳男科医院 ●医保定点单位

南京建国男科医院

健康 幸福 同在

建国男科与您同行

电话:025 - 52238888 地址:南京市乐路238号(武定门旁) 可免费停车 官方网站:<http://www.jg91.com> 门诊时间:8:00-21:00 无假日医院

自查男科病 健康早知道

- 是否有尿频、尿痛、尿道灼热
- 是否有尿急、尿等待、排尿不畅
- 是否有尿不尽、尿分叉、尿滴白
- 是否有下腹、腹股沟、腰骶疼痛
- 是否有会阴、耻骨上部、睾丸精索疼痛
- 是否有尿道口流脓、红肿、分泌物增多
- 是否偶尔感觉尿道像蚊虫咬般伴有微痒
- 是否有会阴及阴囊潮湿、瘙痒
- 是否有阴囊肿大、疼痛
- 是否有房事时间短
- 是否有勃起硬度不够
- 是否有逆行射精、血精
- 是否有性功能减退、神疲乏力
- 是否有阴茎短小、尿道畸形、隐睾
- 是否有包皮过长或龟头不能外露
- 是否有生殖器红疹、丘疹赘生物、起水疱

注:如果您已发现上述症状的1-2项,说明您的健康出现问题,如果已有了3-4项,请您及时到专业男科医院接受科学规范检查,尽早治疗。
摘自《中国性科学》