



人体舒适度指数

-1级

人体感觉较为舒适。



紫外线指数

4级

强度较强,建议阳光较强时避免外出活动,外出时应尽可能在遮阴处。



着装厚度指数

4级

可穿衬衣加马夹或者是茄克等薄外套。

# 栖霞山又添了不少新景点 千佛岭上发现清代“寿”字石

昨天,记者从栖霞山公园管理处了解到,今年登山节暨红枫节期间,景区增添了几处新景致,日前正式向游客开放。同时,栖霞山新近开发命名的10处“奇树、奇景”也相继出炉,等着游客去一睹芳容。

## 千佛岭上发现清代题刻

前不久,栖霞山的工作人员在景区品外泉后的千佛岭上,发现了一处大石壁。仔细查看,上面还有题刻,一个“寿”字稍大,旁有八个小字:“劝君得意 静观福寿”,落款“荆树”,岩壁虽有部分风化,但字体清晰可见。

经查证,荆树为清光绪年间栖霞寺监院。由于山下没有道路可以到达此处,因此多年来也一直没人发现。最近,景区从山下品外泉处特意修建了一条路,将著名的千佛岩、品外泉、纱帽峰以及此处题刻串联了起来。其间峭壁环立,曲径通幽,全长近40米,宽0.6米。

## 钟乳石奇观请你来起名

去年11月17日,栖霞山在虎山凌云栈道中段区域的岩壁上

发现了大规模的钟乳石景观,距今已有1亿多年。通过专家的考察论证,南京地区发现如此大面积的钟乳石极为罕见,具有很高的旅游开发价值。此事经快报报道之后,很多游客慕名前去一睹“钟乳石”真容。但那里地势险要,岩石上方还时常有碎石掉落,比较危险,所以景区将这个岩石群暂时进行了封闭。

昨天,从景区传来好消息,目前整个岩石群周边环境已进行整理,设立了防护网和围栏,并做了观景平台。游客可以深入岩壁间近距离观赏美丽的钟乳石景观。只是到现在为止,这处奇特景观还没有一个合适的名字,景区想通过快报向读者征集,给它起个好名字。有兴趣的市民可拨打电话85761831,或者登录新浪微博@南京栖霞山风景区。



清代题刻 通讯员 李宏 摄

## 又选出10处“奇树奇景”

栖霞山树木种类繁多,地质条件特别,著名的“青锋剑”“天开岩”“叠浪岩”“纱帽峰”等景点都是由于地质构造和地质现象而形成的。其实,山上类似景观还有很多,今年红枫节期间,又选出了10处“奇树、奇景”,供游客观赏。分别取名:象吻石、寿星石、母子情、手足情、长相依、连理枝、枫之舞、枫极恋、枫之韵、

虬龙苍劲。另外,在后山的天开岩新添了“了凡问道”一景。史书记载,明代袁了凡先生到栖霞山参访云谷禅师,两人在天开岩下相对静坐三天三夜。云谷禅师将很多积极的人生观教授于袁了凡,袁了凡受益匪浅,后著有《了凡四训》。新建的“了凡问道”景点,通过雕像再现了这段佳话。

通讯员 李宏  
现代快报记者 孙兰兰

# 果实累累,古林公园邀你来扎稻草人

快报讯(通讯员 周艳 记者 孙兰兰)秋意渐浓,正在举办秋花秋实展的古林公园开心农场里,玉米、芝麻、辣椒已果实累累。为了保护秋天的美景和果实,园方打算征集市民一起来做稻草人。

本周双休日,古林公园将举办“购儿童票赠芝麻果实”活动,

凡双休日期间来公园游玩的小朋友,可凭当日购买的儿童票到开心农场里领取公园赠送的芝麻果实一枚,让小朋友看看芝麻的果实是什么样。

深受游客欢迎的啃玉米大赛活动本周继续进行,欢迎市民来挑战。另外,开心农场里的果实渐渐成熟,公园打算10月18日

~24日,面向社会征集稻草人制作高手,制作时以3~5人为一个团体,你可以邀上亲朋好友报名参加。公园为大家提供制作稻草人的相关材料:稻草、铁丝和支架,市民可以带上不穿的衣服、帽子等来装扮稻草人,有兴趣的朋友可打电话83124100(工作时间9:00~16:00)报名。

为了保证制作质量,请报名参加者先将稻草人制作方案发到公园邮箱 gulinpark@126.com,经公园审核认可后,通知参加者报名。每个团体收取稻草人制作成本费20元/组,共征集100组。优秀作品还将作为艺术品,于11月在公园举办的首届稻草人艺术节期间展示。

**老夏逛菜场**  
新鲜蔬菜、无公害种植  
地址:115号1158888  
电话:85761831  
网址:www.wonengw.com

## 进补前 吃点山药打个底

快报讯(记者 夏天)这个时节人们喜欢吃点山药,因为冬天进补前吃点山药,更有利于补品的吸收。

家住升州路的老南京陈一顺表示,山药还是煮粥好吃,煮的时候最好再放点炒好的黑芝麻,吃起来滑滑的香香的。

在谈到价格时,陈一顺说,山药本来只有3元/斤的,最近不知道什么原因涨到了4元/斤,铁棍山药也涨到了5元/斤。不过即使涨了还是要买,尤其是铁棍山药,煮出来口感比较面,备受吃货青睐。

据悉,前天一场小雨引发菜价小幅上涨。其中菜秧从0.8元/斤涨到了1~1.5元/斤,豇豆涨到了2元/斤。



## 洗澡能治病 秋天是好时机

快报讯(通讯员 钱文娟 记者 刘峻)洗澡不仅能清除汗垢油污,消除疲劳,改善睡眠,提高皮肤的代谢功能和抗病力,还能治疗某些疾病。市中医院金陵名医馆主任中医师谢英彪提醒市民,秋天是运用洗澡治病的好时机,但是要注意时间不能过长、温度不能过高。他还介绍了几种洗澡治病的方法。

**食欲不振者:**饭前30分钟入浴,用热水刺激胃部,待身体暖和后,再用热水在胸口周围喷水,每冲5秒钟休息片刻,重复5次。

**肌肉疼痛、脖子僵硬者:**在疼痛部位用40℃左右的热热水喷5分钟左右。特别是容易疼痛的头、肩和腰部,可以边冲边做柔软运动,可以促进血液循环。

**手脚经常冰冷者:**先用热水充分暖身后,再用冷水冲10秒,反复5遍。

**心脏病患者:**胸部以下的部位浸泡在40℃的温水中20分钟,能使末梢血管扩张,增加心脏的血液供应量,以防供血不足。

京典丽庭国际安全祛斑连锁机构  
全国★★★★★星级诚信企业

# 斑立净

签约服务 安全有效

京典丽庭从事专业治疗顽固色斑有十二年的临床经验,拥有庞大的专家团队,上万例的成功经验。技术完全区别于激光、光子等传统方法,真正做到了安全祛斑、干净不反弹的完美效果。

特别针对 原价4800元 特价 **880元**

雀斑、晒斑、老年斑、遗传斑、色素沉着、雀斑、暗疮、反弹斑、缺水性斑、电脑辐射斑、肝斑、黄褐斑、中毒斑、内分泌斑

# 溶脂 持久瘦

不打针、非手术,7岁以上儿童及哺乳期均可轻松享“瘦”。

几分钟后,高能的脂肪通过手部的负压,一块块呈现在你面前,效果直接看得见!绝对神奇!绝对震撼!众多减肥成功案例,欢迎到店实地考察!

减肥成功签约三年不反弹!

瘦脸 瘦大腿 瘦小腹 瘦腰 瘦肚子 瘦小腿 瘦背 瘦后背

**380元**

新街口店 湖南路店 新街口店 山西路店 龙江店  
85410300 83378956 83316092 83408100 86208700

**富士达 FUSHIDA 电动车**

活动时间 2012年10月20日-10月21日

# 挡不住的幸福 Go!

富士达20周年庆典热销风暴第二波

以旧换新 一律折价1000元 旧手机、旧家电 均折价700元

咨询热线:025-83460588 18913959699 地址:中央路乐天玛特广场、金轮新天地广场、万达广场

热销车型 换购价:997元

热销车型 换购价:1397元

热销车型 换购价:2597元

更多惊喜,详情请咨询当地经销商。

南京旗舰店:● 禄宁路57-6号富士达旗舰店 ● 中华路426号富士达旗舰店  
● 和燕路260号富士达旗舰店 ● 西善桥好又多富士达旗舰店