

又一轮寒潮来袭,全省降温7~10℃

1℃! 明天南京最低温接近冰点

快讯(记者 刘伟伟)强劲冷空气,带来了大风降温天气。昨天江苏省气象台发布寒潮蓝色预警,预计48小时内全省大部分地区最低气温将下降7~10℃,沿江及以北地区最低气温下降到1~4℃,其他地区5~6℃。冷空气影响时陆上风力达5~8级。此次寒潮天气影响范围广,大家要及时添加衣物。

这场冷空气,已经为北方地区带去雨雪天气。随着它的步步逼近,昨天上午,江苏省气象台和南京市气象台分别发布了寒潮蓝色预警,这是南京市气象台下半年首次发布的寒潮预警。省气象台预计,未来48小时内全省大部分地区最低气温将下降7~10℃,并伴有陆上5~8级大风,海区风力可达8~10级。

冷空气的主体于昨天傍晚到达南京,雨水止步的同时,大风降温天气随即登场。南京市气象台预报,今天全市偏北风5~6级阵风7级,明天早晨南京的最低气温在4℃以下,大部分地区有霜或霜冻,最冷的浦口、六合地区,最低气温只有1℃左右。明天是工作日,天气会很冷,大家要穿得厚实点儿。频繁

到来的冷空气,正加快着南京秋冬两季转换的进程。寒潮已经来了,冬天也不会太远了。

南京三日天气

今天 多云到晴全市偏北风5~6级阵风7级,5~13℃

明天 多云,1~14℃,大部分地区有霜或霜冻

后天 晴到多云,5~16℃

无锡鼋头渚挂牌“5A”

快讯(金辰 胡姍姍)昨日上午,无锡太湖鼋头渚景区举行“国家5A级旅游景区”挂牌仪式,国家旅游局副局长王志发、江苏省人民政府副省长张卫国,无锡市人民政府市长朱克江等到场祝贺。

鼋头渚成为无锡首个以“自然风光”入选的5A景区。这也是继无锡央视基地、灵山景区后无锡市的第三个国家5A级旅游景区。针对游客最为关心的价格问题,景区表示目前不会涨价。

新街口旅游节昨开幕

快讯(记者 孙兰兰)昨天,由南京市旅游园林局、白下区政府主办的新街口旅游节拉开帷幕。来自南京郊县以及镇江、安徽等地的景点,摆开阵势,为游客介绍旅游资源,并免费赠送旅游手册。

“你们汤山有温泉,咱们那儿也有,而且是全国少有的纯天然氡锶复合泉,几年前就被中国地热开发管理委员会评价为医疗热矿泉。”现场,镇江韦岗温泉的工作人员向市民热情地介绍。此次旅游节活动共邀请了南京一小时都市圈的20家城市景区,以及南京郊区县30家乡村旅游景点,共同展示特色旅游产品和民俗文化。

喝咖啡容易骨质疏松? 专家:每天两杯以内较适宜

南京女性到了40岁,骨质最强壮

快讯(通讯员 张可欣 记者 刘峻)深秋了,如果有杯暖暖咖啡在手,相信很惬意,而近日网传喝咖啡容易导致骨质疏松,这让不少人有点担心了。昨天,全省骨质疏松会议在南京举行,权威专家否认咖啡会导致骨质疏松的说法,但认为一天在两杯以内比较适宜。另外,调查显示,南京女性到了40岁,是一生中骨骼最强壮的时刻。

鼓楼医院骨科主任医师林

华透露,江苏正在做一份5万人的骨骼健康状况大调查,预计结果明年能够出炉。从目前的调查情况看,南京人的骨骼情况总体不错,女性年近40岁了还在长骨头的现象更是出人意料。他说:“南京男性,在35岁达到了骨量的峰值,女性要到40岁才达到骨量的峰值,结果对我们来说也是比较意外的。可以这么说,在18岁之前,骨骼是在长大,而如果想达到骨骼坚强的话,那么女性

是40岁,男性是35岁。”

近日,网传咖啡过量会增加患骨质疏松症的危险,咖啡因会溶解骨头里的钙。补救措施就是喝咖啡的人,每天补充1500毫克钙,记住每多喝一杯咖啡,就要增加19—37毫克的钙。可以在每杯咖啡中,加上两匙牛奶。最关键的是咖啡一天别超过4杯。

这种说法有道理吗?林华说,食物当中对钙吸收影响最大的可能主要是一些油脂类的

食物,当然高蛋白的食物以及高盐的食物以及碳酸饮料,对钙的吸收和营养都是有害的。女性每天在两杯以内比较适宜,而适宜地喝咖啡目前没有明确证据表明有害或无害。他笑着说,任何饮品,上瘾都是不好的。喝咖啡加奶属于个人口味习惯,当然对骨骼来说,奶越多越好。如果想补钙,还是晒太阳最有效,每天至少要20分钟,而且必须是在户外。

戴胜超静音木门·戴胜兰博尼护墙板



芯材全新升级,使用进口高级杉木为主体,配高级复合门板面料。不变形、不开裂,自然木质感强。行业首创,双层隔音雕花格中空玻璃。超厚、加密设计。采用先进隔音防碰条,隔音效果为同类产品之冠。戴胜超静音木门产品持续畅销,连续荣登同行业榜首。



戴胜兰博尼是意大利米兰家居展上最具影响力的品牌。生产护墙板,木门,楼梯,酒窖,等装修配套产品。是中国精英阶层的首选装饰材料品牌,得到许多著名设计师的推荐使用。在高端产品领域,戴胜兰博尼有专业的团队配合您的高水平原创设计师创造卓越作品。

★源自意大利家居品格。 1000 shops 中国城市经销商

详情请见戴胜全国各工厂直供店店堂公告,全国统一咨询热线:400-025-9688

多百装饰

工装专线:13913849722
工装部专精
茶社、店面、专卖店、办公楼
厂房、宾馆、婚纱影楼、4s店
理发店、酒吧等设计与施工

口碑经营 假日不休 实惠家装

特推	面积	半包价	全包价
二室一厅	60m ²	1.58万元	2.88万元
三室二厅	120m ²	2.88万元	4.88万元

★先装修 后付款★

墙地砖铺贴	30元/m ²	门套	55-75元/m	环保乳胶漆	38-45元/m ²
厨房吊柜	280元/m	窗套	45-55元/m	PPR水管	38-45元/m
厨房地柜	380元/m	艺术造型顶	75-95元/m ²	强电改造	15元/m
到顶衣柜	360-450元/m ²	扣板吊顶(塑钢)	75元/m ²	弱电改造	120元/位
电视电脑柜	380-480元/m	大理石台面	140-240-380元/m	以上报价含人工费	
实木工艺门	230-280元/樘	乳胶漆	12-18-23元/m ²		

地址:中山南路321号现代大厦2606室(地铁三号线站向北80米) 电话:84275133 86457133

美全装饰

网址: www.njmqzs.cn

十月八大惊喜

1. 免费量房、设计、报价。
2. 老房拆除费全免。
3. 新房装修最高让利8.8折优惠。
4. 满3万送家里所有乳胶漆。
5. 满4万送厨房卫生间集成吊顶。
6. 满5万送厨房卫生间所有墙地砖。
7. 满6万送木工板免费升级为E0级。
8. 满8万送第4项和第5项的优惠。
9. 完工送全场保洁一次。

地址:中央路323号利奥大厦2305室 | 江北服务热线: 83766147 83766149 66922900

祖盛装饰

承诺:同类产品、价格超低、品质保证!

六项服务:

1. 上门量房,报价全部免费服务。
2. 免费接送看样板房服务。
3. 水电质保五年,其它工程两年质保服务。
4. 终身维护服务。
5. 专家级设计师免费跟踪服务。
6. 工地不定期免费巡察服务。

1. 老房装修免拆旧费。
2. 新房装修最高让利9.2折优惠。
3. 装修款满2万送品牌开关面板(强电)30只。
4. 装修款满3万送卫生间或厨房(品牌墙砖)20平方。
5. 装修款满4万送厨房高档烤漆地柜4米。
6. 装修款满5万送厨房高档烤漆地柜4米,并加品牌开关面板(强电)30只。
7. 装修款满6万送厨房+卫生间品牌墙砖(50平方)。

门套(主辅材及人工)	70元/m	厨房吊柜(主辅材及人工)	280元/m
工艺门(主辅材及人工)	300元/扇	大衣柜柜体(主辅材及人工)	360元/m ²
多乐士家丽安乳胶漆(主辅材及人工)	15.68元/m ²	书柜(主辅材及人工)	380元/m ²
华润油漆(主辅材及人工)	48元/m ²	垃圾费	300元/户
墙砖铺设(辅材及人工)	33元/m ²	1.5平方电线	18元/m
吊顶(主辅材及人工)	78元/m ²	水管改造(冷水)	34元/m

每一户装修都是精品 低碳经济绿色家装

房型	半包型	温馨型	豪华型
一室一厅(45m ²)	1.08万元	1.88万元	3.08万元
二室一厅(60m ²)	1.28万元	2.08万元	3.28万元
二房二厅(80m ²)	1.68万元	2.48万元	4.08万元
三房一厅(105m ²)	1.88万元	2.68万元	4.28万元
三房二厅(120m ²)	2.28万元	3.08万元	4.68万元
四房二厅(135m ²)	2.68万元	3.68万元	5.08万元

兔宝宝·绿胜·莫干杉木工程板,金牛水管、远东国标电线、华润油漆、多乐士/立邦乳胶漆。

公司总部:中山北路88号建伟大厦2601室(太平洋百货楼上) 电话:83207511 83208411 江北咨询电话:83248911 江宁咨询电话:15366054611