



水电气

停气通知

11月3日 13:00 至 17:00 下列地区停气:洪武路九条巷、三中食堂等一片。 港华

美食坊

五六十岁的人 多喝排骨汤

排骨汤抗衰老:骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白可促进微循环,50—59岁这10年是人体微循环由盛到衰的转折期,骨骼老化速度快,多喝骨头汤可收到药物难以达到的功效。

鱼汤防哮喘:鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸,它具有抗炎作用,可以治疗肺呼吸道炎症,预防哮喘发作,对儿童哮喘病最为有效。

鸡汤抗感冒:鸡汤,特别是母鸡汤中的特殊养分,可加快咽喉部及支气管膜的血液循环,增强黏液分泌,及时清除呼吸道病毒,缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状。(新浪网)

美人计

维E+珍珠粉 可以去痘印

珍珠粉有很好的消炎和收敛作用,而维生素E呢,可以促进皮肤的新生、抗氧化、消除色素。两个混合在一起,按摩痘印,可以促进局部血液循环,使沉着的色素被溶解。(三九健康网)

小窍门

巧除餐具怪味

在洗碗水中放几片柠檬皮和橘子皮,或者滴几滴醋,有助于消除碗碟餐具、刀具上沾到的鱼腥味和葱蒜的臭味。

南京扩大货车禁区范围

根据《中华人民共和国道路交通安全法》的有关规定,经南京市政府批准,公安交管部门发布通告,自11月3日起扩大外籍机动车禁区范围,具体为:在原外籍机动车禁区管理措施的基础上,将禁区范围扩大为长江以

南、长江二桥连接线、绕城公路、长江三桥连接线围合区域(上述道路不含本路)。新增禁区的禁行时间仍为每天早上7点至晚上10点。

另外,243省道宁高高速公路架设跨线桥施工工程全面展开,施工围挡封闭双向内

侧车道,围挡预计将持续3个月时间。243省道参照高速公路标准设计施工,届时,车辆从镇江可就近从243省道沿着柘塘互通立交直接到达禄口机场。

交警部门提醒说,施工围挡对往返于溧水、宁高高速的车辆影响较大,提醒过往车辆驾驶人注意安全。

快报记者 田雪亭 通讯员 宁交轩 王幸福



培训

非航海专业 也能当海员

经省政府批准,江苏国际海员培训基地日前在省教院内成立。今后,非航海专业的专科以上学历毕业生也可报名参加海员,培训合格即可就业,年薪6万元以上,并且有三个月离船休息时间。

省海事局局长张同斌说,全日制专科以上学历且符合海船船员体检标准的毕业生均可报名,高考落榜生、农村贫困学生我们还会适当放宽要求破格接受。江苏国际海员培训基地进行初级、高级船员培训,初级船员培训时间半年,实习半年,高级船员培训两年。合格学员签订劳动就业协议,享有全额保险、劳动保护、年休假等基本福利。

快报记者 郑春平

历史上的今天

1964年11月3日,中国科学院宣布,中国科学院古脊椎动物与古人类研究所的科技人员在陕西蓝田县发现一个猿人头盖骨化石。这是中国发现的第二个猿人头盖骨,也是世界上仅有的三个之一。世界上第一个猿人头盖骨是1891年在北京周口店发现的,但在二战中下落不明。(新华社)



曹雪芹, 是长这个样子的

昨天,市民正从曹雪芹的石刻雕像旁经过。南京乌龙潭公园经过环境改造,翻新了曹雪芹纪念馆等景点,增加了曹雪芹像,营造出更加浓郁的红学氛围。

快报记者 洪波 摄



健康

饭后喝茶容易形成茶色脸

铁质是让脸色白里透红的重要元素,作为食补搭配,饭后饮料也有学问,维生素C能促进铁质吸收,像柳橙、葡萄柚汁

这种柑橘类最棒,而容易氧化的咖啡或茶,则会让养分摄取功亏一篑。所以,饭后不喝茶,脸色才会红润动人。

用脚跟走路有助延年益寿

用脚跟走路可健身延寿,具体练习如下:前进和倒退走:身体自然直立,头端正,两脚成平夹角90度外展,两脚脚尖翘起,依次向前迈进,或依次向后倒退走。前进后退法:即进三退二,向前走

三步,后退二步,也可左右走或前后左右走。脚跟走路与散步相结合锻炼法:脚跟走路与散步交替进行,更能调节情趣,提高锻炼效果。注意锻炼时,不能急行,忌运动量过大。(当代健康报)

25—45岁,女性最易生病

昨天,记者从南京市第一医院妇科门诊获悉,10月该科门诊对前来就诊的7000多名患者进行统计,发现就诊人群主要集中在25—45岁之间,占到60%—70%,阴道炎、盆腔炎、宫颈

炎、子宫肌瘤等妇科病也主要集中在这一年龄段。专家建议,这一群体应留意身体的异常变化,加强体检意识,很多妇科疾病通过检查就可以避免。通讯员 张子青 快报记者 刘峻



提醒

保暖内衣 莫被“卡”迷惑

随着冬季的临近,保暖内衣促销大战开幕。“莱卡”“炭卡”“热力卡”“塞维卡”,各种保暖内衣材料令消费者无所适从。专家提醒,目前广告中提及的各种以“卡”命名的新奇材料,实际上并没有那么玄乎。实际上,“暖力卡”“热力卡”是腈纶;“塞维卡”是聚酯;“魔卡”是具有弹性的氨纶;“莱卡”是美国杜邦公司为其生产的一种人造弹性纤维“氨纶”注册的产品商标名称。选择保暖内衣,还是应以面料柔软舒适、重量轻、弹性好、保暖效果明显为佳。(新华社)

城建

南京控详规划 三个月改了53处

一个城市要让具体建设严格遵照规划走,就一定要借助控制性详细规划。日前,在全国规划协会和江苏省规划设计研究院主办的《全国控制性详细规划学术研讨会》上,南京市规划局规划处处长徐明尧透露:南京去年四季度涉及控详调整的就有53处。就此,徐处长建议:“六线”(道路红线、河道蓝线、文物紫线、绿地绿线、高压黑线、轨道橙线)和两种用地(公益性公共设施用地和市政设施用地)以及历史地段等关键区域应属于控详的核心部分,也可尝试由人大进行专门立法,以保证其不被随意修改。

见习记者 李蓓超 快报记者 孙洁

代快报现 9周年 [1999.10.12] [2008.10.12]

快报便民网 感恩惠读者

9折优惠

2008年10月11日-10月31日,预约快报便民网家电维修类、电脑维修类、锁具类、水电工、验房、搬家服务的读者均享受服务费9折优惠(材料费除外)

6.8折优惠

2008年10月11日-10月31日,预约快报便民网室内环境检测服务的读者均享受服务费6.8折优惠(材料费除外)

家装送保洁

2008年10月11日-10月31日,预约快报便民网家庭整套装修服务的读者均可免费赠送开荒保洁一次。

代快报现便民网 96060

24小时服务电话 真诚服务 绝不含糊 质优价廉 值得信赖

- 十分钟内回复 ■ 约定时间上门 ■ 现场回访反馈 ■ 凭回执单保修

水电急修

电脑快修 (30元起)

空调快修 (移机、充氟、维修、清洗)

彩电维修

- 推荐服务 管道疏通 家庭装修 无氟冰箱维修 房屋清洁 丁渤验房 搬家开锁

家电维修

- 彩电:21英寸以下(含21英寸)50元,25—29英寸国产60元,进口90元,34英寸140元,背投260元 ■ 无霜冰箱、冰柜:30—330元 ■ 空调维修:70元起;移机:90元起;充氟:80元起;清洗:30元起;空调以旧换新 ■ 微波炉、消毒柜:维修30元 ■ 电饭煲维修:15元

中央商用空调:价格面议。 VCD、DVD:20—50元 音响:55元起 洗衣机:30元起 电、燃气、太阳能热水器:修20元;热水器以旧换新 微波炉、消毒柜:维修30元 电饭煲维修:15元

家政服务

- 家庭清洁:1.5元/平米(建筑面积),不足60平米按60平米计 ■ 厂房清洁:价格面议 ■ 高空外墙清洗:价格面议 ■ 管道疏通:马桶28元起,次管道30元,主管道40元起 ■ 水工、电工:30元起 ■ 水钻打孔:30元起

- 饮水机:维修15元 ■ 灶具:维修15—28元,清洗20元 ■ 油烟机:清洗30元起,维修20元 ■ 卫生间清洁 厨房清洁 地毯清洗 沙发清洗 管道改造 屋面防水 室内防水 家庭除螨

特色服务

- 婚庆礼仪 ■ 名师家教、托管 ■ 丁渤验房、家装监理 ■ 法律服务 ■ 专业催乳师 ■ 钟点工、保姆、月嫂 ■ 白蚁灭杀 ■ 办公家具拆装维修 ■ 驾校培训 价格优惠

办公设备

- 电脑维修:软硬件30元起 ■ 笔记本电脑维修:70元起 ■ 显示器维修:55元起 ■ 传真机维修:60元起 ■ 激光打印机维修:85元 ■ 一体机维修 ■ 现场晒鼓加粉 ■ 复印机维修

所报价格均不含材料费,详细价目表可向服务人员查看

为了保障您的权益,快报便民网特此提醒读者:求助快报便民网服务,请务必拨打现代快报惟一24小时读者服务热线96060预约登记,我们将在第一时间为您提供优质的服务。

因为有快报监督,所以家有难事找快报便民网让您更放心! 快报便民网服务范围:南京市区、江宁、浦口、六合(大厂、雄州) 投诉监督电话:96060