

这个星期 先热后冷

预计周末降温6℃

快报讯(记者 孙羽霖)受到副热带高压影响,未来三天,江苏的沿江苏南地区以多云为主,气温开始缓慢回升。昨天,南京市气象部门发布了一周天气预报,13~16日,以多云天气为主,气温逐日回升;16日后期~18日受北方一股较强冷空气的影响,自北向南将出现明显的大风降温天气,24小时最大降温幅度可达5~6℃。

昨天,南京最高气温逼近30℃,午后有些闷热,但是早晚还是比较凉爽。进入9月,擅长制造高温天气的副热带高压变得虚弱,根据中长期天气预报,在夏季和秋季的过渡时节,夏季风开始渐渐收兵,冷空气加紧南

下。本周末,北方有一股较强冷空气将影响到长江中下游以北地区,届时气温将下降4℃~8℃。其中,预计南京周末阴有阵雨,降温在5℃~6℃。

从8月中下旬开始,南京温度一直没有超过35℃,9月以后,阴雨提前带着早秋的气息来到南京。“南京已经进入了夏秋过渡期,气温回落,雨日增多。”考虑到未来新一轮冷空气的进程,江苏省气象台值班员表示,目前天气是不太可能回高温了,周末冷空气带来雨水和降温后,气温将再次下降。目前正在季节交替期,最近的天气,都是白天热,晚上凉,老人小孩最好“白露不露”,出门带件小外套。



遛狗 不少人中秋假期带着狗狗到城郊相聚,于是有了这一幕大狗遛小狗的画面,可爱吧! 快报记者 路军 摄

门诊故事

考研压力大 女大学生肚子痛

快报讯(通讯员 付安荣 记者 刘峻)女大学生张云(化名)前些日子肚子连续胀痛伴有腹泻,到医院进行消化内镜等一系列相关检查后,没有发现任何问题。医生进一步详细了解她的情况后,才最终有了诊断结果:主要由精神紧张和情绪障碍而引起的肠易激综合征。

原来,张云是南医大的一名即将毕业的临床专业学生,在某医院实习的同时,准备考研。眼看考研日益临近,复习压力越来越大,加上实习工作与复习时间的矛盾,最近显得特别焦躁,脾气也差了很多。为此,她还和男友多次出现争吵。据江苏省人民医院消化内科焦建华副主任医师介绍,在消化科就诊的有胃肠道症状的病人中,很多并没有器质性的消化道疾病,但其症状却实实在在地存在,在临床上通常称之为功能性胃肠道疾病。肠易激综合征(IBS)指的是一组包括腹痛、腹胀、排便习惯改变和大便性状异常、黏液便等表现的临床综合征,病程持续存在或反复发作,此病需排除可以引起这些症状的器质性病变,是最常见的一种功能性肠道疾病。

医生提醒,日常生活中解除紧张情绪、消除心理负担以及增强信心非常重要。尤其是学生和白领阶层,要特别注意调整生活节奏,减轻学习和工作压力,缓解紧张情绪。年轻人要保持睡眠充足,加强锻炼,增进体质。同时,肠胃不好的人注意少食多餐,避免刺激性食物和过冷过热的饮食,避免腹部受凉,避免食用产气的食物如乳制品、大豆等。适当多食高纤维食物,可有助于改善便秘。

南京三日天气

今天 多云,东到东南风4级左右。最低温度:六合21℃左右,其他地区22~23℃。最高温度:溧水、高淳31℃左右,其他地区29~30℃
明天 多云,23~32℃
后天 多云,24~32℃

上下班天气

早晨 在您上班期间,多云,东南风3到4级,温度22~23℃
中午 多云,东南风3到4级,温度29~30℃
下午 在您下班期间,多云,东南风3到4级,温度26~27℃

激情你我 非同质化山水旅程
大裂谷等你揭秘 东石笋
CCTV 国家地理 寻找失落的世界
探索亿万年前侏罗纪盆地+自然野趣 燃情青春之旅
大裂谷+东石笋+三河古镇 皖西探索二日游 268元 (周六发班 入住四星度假山庄)
环亚大通 智门店 66566666 中山安舒 智门店 83420888 中安通 智门店 83196667 战发旅游 智门店 85698522
环亚国际 智门店 4000399993 江苏神外 智门店 4008284008 南京中旅 智门店 84727107 尚中旅 智门店 82589870
环亚国际 智门店 4006008320 环亚神外 智门店 66564630 天舒旅游 智门店 84417508 尚中旅 智门店 82589870
环亚国际 智门店 84617676 全旅商务 智门店 51860941 万顺国际 智门店 89402567 环亚国际 智门店 58497186

HONG KONG ASIA'S WORLD CITY 香港亚洲国际都会

香港,这个“亚洲国际都会”,中西荟萃,动感澎湃,让您每分每秒享受姿采万象的旅游体验。国庆黄金假期,香港呈现一连串精彩纷呈的庆祝活动,2011国庆烟花汇演、中秋大型彩灯会及展览、舞火龙表演,还有缤纷多彩的购物和美食享受等您体验。详情请浏览 DiscoverHongKong.com

香港缤纷双园欢乐五日游
■ 尽情畅游两大主题公园,香港海洋公园和香港迪士尼乐园。欣赏维多利亚港夜景,早茶正宗的港式风味餐。畅游浅水湾,星光大道,太平山顶。全程无购物,给您展现一个真正的香港。
■ 香港四星级酒店住宿四晚
■ 全程双飞往返
9月19日、9月26日 ¥3980元起/人

魅力香港纯玩五日游
■ 这个假期去玩转香港海洋公园、到太平山顶观赏世界著名夜景留下美好回忆,在星光大道体验好莱塢式娱乐的无限魅力,更可品尝到地道的港式风味餐。
■ 香港四星级酒店住宿四晚
■ 南京香港直飞往返
9月21日、9月28日 ¥3380元起/人

国庆香港海洋公园欢乐五日游
■ 三大保证:保证南京香港直飞往返,保证二星级酒店住宿,保证出发
■ 四大礼遇:送香港海洋公园门票、送面值80元香港电话卡一张、送DFS优惠券一份、送香港地图一份
■ 另付150元就可以享受香港机场至酒店来回接送
9月30日 ¥4780元起/人

香港四日自由行
■ 三大保证:保证南京香港直飞往返,保证三星级酒店住宿,保证出发
■ 四大礼遇:送香港海洋公园门票、送面值80元香港电话卡一张、送DFS优惠券一份、送香港地图一份
■ 另付150元就可以享受香港机场至酒店来回接送
9月出发 ¥2780元起/人

以上产品均无指定购物,无强迫自费项目,无任何附加费用。
优质诚信香港游
以上航班如有更改,恕不另行通知,多属不可抗力因素造成延误,敬请谅解,香港旅游局仅供参考。

优质诚信香港游热线电话: 025-83196699
<http://www.jsyly.com/TASite/>

2006年青年文明号 2006年三信三优企业 2004-2005年省诚信企业
南京天乐旅游公司 许可证号:L-JS-01206 网址:www.tlygs.com 咨询电话:4001199966

跟着电视剧《永远的忠诚》走进凤阳小岗村
凤阳小岗村 明中都鼓楼 韭山洞一日 周六发 128元
凤阳狼巷迷谷 韭山洞 鼓楼 小岗村 明皇陵汽车三日 周六发 278元

亳州 游曹操故里 看宝藏华戏楼 拜药王华佗 学养生气功五禽戏二日 送古井贡酒斤装1瓶 含自助早餐 9月24日仅此一班 268元/含餐308元

泾县 特惠 泾县黄田 江南第一漂一日 周六发 138/158元
芜湖 丫山 桃花潭 查济 新四军军部旧址 二日 周六发 288元/全含398元

枣庄 枣庄 万南榴园 台儿庄运河古城 游击队影视城 微山湖红荷湿地二日 (含门票、餐费) 周五、六发 398/498元

婺源 三清山 婺源空调汽车三日 周五发 半包388元/全含860元
三清山 婺源 往返空调火车双卧 四日(门票全含) 周五发 828元
三清山 龙虎山 火车双卧四日 周五发 998元

桂林 漓江 阳朔双卧六日 天天发 1228元/纯玩1380元
桂林 漓江 阳朔 南宁 德天瀑布 通灵大峡谷 双卧八日(含餐、门票) 天天发 1780元

北京 北京T65次/T66次双卧六日 天天发 1060元
北京单飞 高铁五日(含餐) 天天发 1550元

沂蒙 沂蒙山 根据地景区 天然地下画廊 泰山 彩虹谷 二日 周六发 378元/含餐438元
沂蒙山 根据地景区 天然地下画廊 泰山 彩虹谷 日照三日 周五发 478元/含餐578元

颍上 颍上国家4A级八里河景区 尤家花园 迪沟湿地公园 张庄空调汽车二日(含早餐) (赠送粉丝一袋,4个大馍) 周六发 338元/全含398元

云台山 云台山 少林寺 龙门石窟双卧五日(含餐) 天天发 1200元
世界地质公园-云台山全景游火车 双卧四日(含餐) 天天发 890元

★濠洲湿地公园 古镇 生态游 濠洲八鲜一日 24日发 138元
★龙川胡氏宗祠 千年仁里 碧云龙泉湖 钓鱼湖二日 周六发 288元
★西安兵马俑 华清池 地宫 明城墙 世园会 双卧五日 天天发 1380元/三早1480元

太平南路83号 电话:83204557 84417508 百善道中央路417号 电话:83766051 83766052 雨花路15号301室 电话:68860029 江上元大街804号 电话:52289172 湖南路6-3号 电话:85707077 龙江体育馆 电话:96204299 珠江新世界百盛6楼15楼1523室 电话:60022850 团队电话:52415081