

天气指数

空气质量 **一级**

空气污染指数为45,属于一级,空气中少量可吸入颗粒物,呼吸道疾病人群需注意防护

(空气质量指数最高级别为五级,最低为一级,指数值大于300为五级,指数越高代表污染越重)

紫外线指数 **四级**

紫外线强度为7,属于四级,上午10时至下午16时避免外出,或尽可能在遮荫处,在室外活动时戴好遮阳帽等,涂擦防晒霜

(紫外线指数最高级别为五级,最低为一级,指数值大于10为五级,指数越高代表紫外线强度越大)

火险指数 **二级**

城市火险指数为9,属于二级,在这种天气下火灾较难燃

(火险指数最高级别为五级,最低为一级,指数值大于17为五级,指数越高代表越易燃)

穿衣指数 **一级**

早晚穿衣指数3,属于三级,建议穿着长裤、衬衫、T恤;中午穿衣指数0.5,属于第一级,建议穿着短衫、短裙、短裤

(穿衣指数最高级别为八级,最低为一级,指数值大于18为八级,指数越高代表穿衣越多)

时报记者 赵安然

国内城市

北京	阵雨转雷阵雨	22℃~29℃
上海	多云转晴	27℃~35℃
天津	雷阵雨转多云	22℃~33℃
重庆	多云	23℃~35℃
香港	雷阵雨	24℃~28℃
澳门	阵雨	25℃~29℃
武汉	多云转阵雨	26℃~32℃
长沙	多云转晴	26℃~33℃
南京	多云	28℃~35℃
台北	多云转雷阵雨	26℃~33℃
成都	多云	23℃~33℃
深圳	大雨转中雨	24℃~29℃

旅游城市

三亚	多云	26℃~32℃
青岛	多云转阴	22℃~27℃
厦门	阵雨	25℃~29℃
桂林	阵雨	24℃~32℃
丽江	阵雨	12℃~24℃
黄山	多云转雷阵雨	16℃~20℃
张家界	多云	24℃~33℃
吐鲁番	晴	24℃~39℃
敦煌	阵雨转多云	17℃~30℃

国际城市

纽约	雷阵雨转多云	21℃~29℃
东京	阴转阵雨	23℃~26℃
悉尼	多云	10℃~18℃
开罗	晴	24℃~36℃
莫斯科	多云转阵雨	12℃~22℃
柏林	多云转阵雨	13℃~24℃
罗马	晴	20℃~30℃
伦敦	小雨	15℃~21℃
巴黎	多云转晴	13℃~25℃
旧金山	多云	14℃~25℃

实用电话本

供电服务热线:95598

供水服务热线:96968

煤气公司热线:83962222

交通违章查询:96110110

白云国际机场:86130088

广铁订票热线:95105105

省客运站咨询:86661297

天河客运站:37085070



天气女郎

陈翩翩
身高 177cm
三围 84 60 90

吊带背心 ¥588

短裙 ¥928

品牌提供:衣索 3:oopmESPRESSO

项链 ¥488

蓝色宽手镯 ¥288

品牌提供:W.DoubleuDot

服装提供:

天河城百货女士商场

模特提供:

森明模特演艺制作机构

摄影:黄伟

(http://hi.baidu.com/摄影师黄伟)

造型:许瑞纯 助理:崔颖华

统筹:田卿

今日看点

《赤壁》大战午夜上演

吴宇森重金打造的华语古装大片《赤壁》(上集)将于明天零点起开始在全国公映,广州的观众可以在今晚12时也就是明日凌晨零点,到各大影院观看这部期待已久的古装

战争大片。在以往的吴宇森作品,男女激情戏甚为少见,而在《赤壁》中,“周瑜”梁朝伟与“小乔”林志玲却有一段将近90秒的激情戏,也成为本片的看点之一。

夏日炎炎 正好眠



睡觉记得拉窗帘

有这样一首打油诗:春天不是读书天,夏日炎炎正好眠。秋有蚊虫冬有雪,收拾书担好过年。夏天很多人总会觉得睡不够,睡眠质量不太好甚至失眠。有人认为是因气温高,但其实主要原因是因为夏季昼长夜短,阳光照射的时间延长造成的。早晨太阳升起来时,位于大脑的视交叉上核会向松果体发出信号,而睡觉时分泌的褪黑素就会减少,直接导致大脑清醒度逐渐提高。这样即使表面还保持睡眠状态,事实上身体已逐步转向清醒。

要解决夏季睡眠问题,首先要创造一个舒适的睡眠环境,夜晚气温超过25℃时,人的中枢神经系统会比较兴奋,难以入睡,所以卧室空调舒适的温度应为20~23℃,相对湿度50%~70%。睡觉之前要尽量放松心情,把房间的灯全部关掉,拉上窗帘,以免日出的光线把你“叫醒”。对很多晚上睡不好的人来说,午睡可作为一种补偿,夏季午睡的最好保持在半小时至1小时,如果白天睡眠时间过长,人体会感到更加困倦、意识模糊、反应迟钝。

时报记者 赵安然
通讯员 晴雨 杨绮薇

欲雨又止的天气,唯一的好处就是凉爽!广州连续两天天阴的,温度在30℃左右,凉爽舒适,气象部门预测,今明两天粤东地区雨势减弱,广州仍以阵雨为主,但周末将有大雨。很多人都说这几天凉快睡眠要比热的时候好多了,其实夏季睡眠不足是与昼长夜短有关。

今明两日雨势减弱

受南海热带扰动云团和西南季风共同影响,昨日白天广州市大部分地区下了小到中阵雨,增城局部出现了大雨,最大雨量录得27.1毫米,市区白天最高气温31.3℃。广东省气象台预测,广州市区今明以阵雨为主,周末有大雨。

天气女郎话你知

头痛者不适宜用水枕

夏季使用水枕休息极适宜用于消暑度夏、医疗保健。因夏日气温较高,水枕温度同气温接近,比人体温度稍低,有利于吸收热量,柔软适中,使人容易入眠。但是水枕也有弊端,比如不透气,如果脸部一侧挨着枕头入睡,第二日清晨早起后难免会起红斑,因此适

宜仰面入睡。另外入睡前如果换水,应使用温水,使其降温至室温即可,不宜用过凉的水。

长期患有头痛、脑血管病的人不适宜用水枕,因其温度低,会使头部血管收缩使血流不畅,很有可能诱发偏头痛。

时报记者 赵安然

今日提点

明日凌晨木星冲日

据广东天文学会预告,7月10日凌晨0时32分,木星冲日,与地平高度角最大,达45度,光度最亮,适合夜空观察。冲日是指木星位于太阳的相反方向,即太阳西落,木星东升,木星整夜可见。这次木星冲日,其地平高度角是1996年7月4日木星冲日以来最低的。在广州,木星升至中天时,最大地平高度

角只有45度,即木星悬挂在半空中,为黑夜赶路的人指明前进的方向。

时报记者 赵安然
通讯员 李建基

