

天气指数

空气质量 **二级**

空气污染指数为 70,属于二级,空气中可有吸入颗粒物,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,指数值为 300 或以上为五级,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,在室外可以戴好遮阳帽等,涂擦防晒霜等防护

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

穿衣指数 **一级**

早晚穿衣指数 1.8,属于三级,建议穿着长裤、衬衫、T 恤;中午穿衣指数 0.1,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,指数值为 18 或以上为八级,指数越高代表穿衣越多)

中暑指数 **二级**

中暑指数为 20,属于二级,人体易轻度中暑,避免阳光直晒头部

(中暑指数最高级别为五级,最低为一级,指数值为 60 或以上为五级,指数越高代表越容易中暑) 时报记者 赵安然

国内城市

北京	阴转多云	16°C ~ 28°C
上海	多云	25°C ~ 31°C
天津	中雨转雷阵雨	19°C ~ 28°C
重庆	雷阵雨	23°C ~ 31°C
香港	阵雨转晴	26°C ~ 32°C
澳门	晴	26°C ~ 33°C
武汉	多云	24°C ~ 30°C
长沙	多云	24°C ~ 30°C
南京	多云	23°C ~ 28°C
台北	阴转雷阵雨	25°C ~ 30°C
成都	阵雨	19°C ~ 22°C
深圳	晴到多云	26°C ~ 34°C

旅游城市

三亚	雷阵雨	26°C ~ 33°C
青岛	多云转阵雨	21°C ~ 26°C
厦门	多云	25°C ~ 32°C
桂林	多云	23°C ~ 34°C
丽江	阵雨	14°C ~ 21°C
黄山	阴转雷阵雨	15°C ~ 20°C
张家界	阵雨	24°C ~ 27°C
吐鲁番	晴	17°C ~ 36°C
敦煌	晴	10°C ~ 30°C

国际城市

纽约	多云	14°C ~ 22°C
东京	多云	21°C ~ 30°C
悉尼	多云	9°C ~ 17°C
开罗	晴	24°C ~ 33°C
莫斯科	中雨转小雨	9°C ~ 16°C
柏林	小雨转雾	12°C ~ 21°C
罗马	多云转晴	19°C ~ 30°C
伦敦	多云转阵雨	14°C ~ 20°C
巴黎	多云转雷阵雨	13°C ~ 24°C
旧金山	晴转多云	13°C ~ 22°C

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

台风又来 晴热继续

昨日下午今年第 13 号热带风暴“森拉克”(意为“传说中的女神”,名字来源于密克罗尼西亚)加强为台风,预计受台风影响,台湾海峡、台湾以东洋面和以南海域有 7~9 级大风,未来两天,副热带高压增强和台风外围下沉气压会为广东带来晴热天气。

台风“森拉克”生成

昨日傍晚 5 时“森拉克”的中心移到吕宋岛偏东方约 300 公里的洋面上,中心附近最大风力 12 级,达到 33 米/秒的风速。气象部门预计,“森拉克”将以 10~15 公里/小时的速度向西北偏北方向移动,逐渐趋向巴士海峡和台湾以东洋面,强度继续加强,提醒海上过往船只注意台风预报。

随着副热带高压的加强西伸控制,昨日广东各地降水停歇,大部分市县以晴到多云天气为主,粤北平远县录得全省最高温度 35.9°C。广州以多云天气为主,白天

最高气温 34.3°C。

广东省气象台预测,未来 3 天受副热带高压脊和“森拉克”外围下沉气流共同影响,大部分市县以晴热天气为主,气温逐日走高,北部、粤东和珠江三角洲部分市县的最高气温 35~37°C,局部地方有可能超过 37°C。广州市今日白天晴到多云,今明两天最高气温升至 35~36°C,专家提醒,气温逐渐升高,市民外出活动要注意防暑防晒。

秋凉游泳最好选中午

连续一周强雷雨后,老天好不容易放一把晴,市民都迫不及待地到室外活动。天气女郎昨日在东山游泳场看到,转晴后前来游泳的市民比上周有所增加,为了亲近久违的阳光,更多人选择到室外泳池畅泳。但秋天游泳要特别注意水温变化。因为立秋后的天气明显有别于夏季,露天的水池会比原来凉很多,如果体温无法适应,就容易抽筋和患感冒。随着气温的下降,游泳的



时间最好选在每日中午气温较高时进行,而初秋的时间宜缩短,主要根据个人的身体情况、当天的气温和水温的条件来决定。

秋凉如水,下水前的热身准备显得尤为重要。因体温与水温相差很大,必须先上岸做跑、跳、手脚操等准备,活动全身各关节,摩擦全身皮肤使关节灵活,肌肉放松,全身发热。如果睡眠不足、身体过于疲劳或情绪激动,都不适宜游泳。游泳过程中出现寒颤、皮肤变紫、头晕或头痛等现象,应立即上岸。

时报记者 赵安然
通讯员 风云

今天有两场专场招聘会

今日南方人才市场有两场专场招聘会,一场为营销及外语外贸类大型专场招聘会,地点:广州市天河路 198 号南方精典大厦六

楼;一场为历届大专生、中专生、中技生及技工普工专场,地点:广州市天河路 198 号南方精典大厦七楼。

广州往来重庆列车有变化

今日起,铁路部门将对部分列车时刻进行调整,多趟列车的始发时间发生改变,凡按新时刻运行的列车均按新经路、新停站和新的运行时刻执行。据了解,此次调整后,重庆北—广州的 1075 次列车均不再停靠武隆和酉阳

站。此外,重庆—广州的 1321 次列车始发时间改为 16:22,到达时间为 6:00,行驶时间为 37 小时 38 分;成都(重庆北)—广州 K191 次列车始发时间改为 7:59,到达时间为 5:23,行驶时间为 21 小时 24 分。

天气女郎

许濛
第七届南方新丝路
模特大赛 8 号选手

(服装自选)
年龄:18 岁
身高:177cm
三围:77 62 93
摄影:黄伟
(http://hi.baidu.com/摄影师黄伟)
造型:雅柏造型 陈艳慈
统筹:田卿

天气女郎话你知

游泳护肤三步曲

在室外游泳,防晒自然是关键,由于水面的反射,皮肤吸收紫外线的量会成倍增加,因此所选防晒品不光要求是 SPF30 以上,更要是 PA 防晒品,而且最好选择具有防水功能的防晒乳液,防晒霜要在游泳前半小时涂抹,以便肌肤完全吸收。

同时,泳池的水由于连续使用,氨、氯、尿素含量很高,而且采用加氯或循环净化来保持水池卫生,这样又会使氯的浓度不断增加,会使皮肤变粗糙。另外,一些皮肤排泄物、泳衣染料甚至尿液等常会导致

皮肤疾病,因此游完泳后,一定要彻底清洁皮肤,可以使用“游泳专用洗液”一类的浴液进行清洗。

不少人都有一种经历:泳后没有马上擦干身上的水珠,等水自然干后,皮肤竟变得很干燥?这是因为如果空气中的湿度不大,皮肤表层的水分就很容易随着湿漉漉的身体逐渐变干而被蒸发掉,从而使皮肤变得更干。所以最好的护理办法,就是从水中出来沐浴之后,马上擦干身上的水珠,并涂上护肤品。

时报记者 赵安然