

天气指数

空气质量 **二级**

空气污染指数为 68,属于二级,空气中
有可吸入颗粒物,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)

信息时报记者 赵安然



弱冷空气 又来了

天气 女郎

孙雯敏

身高:174cm
三围:80 59 88

(“明日之星”影视新
星大赛参赛选手)

服装自选
摄影:黄伟
(<http://hi.baidu.com/摄影师黄伟>)
造型:晓滨
统筹:田卿

又闻弱冷空气到访,但一次又一次被毫无降温威力的弱冷空气“忽悠”,市民对此已不再“感冒”。但天气女郎要提醒各位,周末影响广东的弱冷空气会带来小雨,出外购物或出游的市民要带备雨具。气象部门预测,广州市区周末阴天有小雨,最高气温 27℃。

广州市区 2 日起有小雨

受偏东气流影响,昨日广东各地云量明显增加,西部多云天气明显,其中雷州半岛录得小雨降水。广州市区白天以多云为主,最高气温 31.7℃,但受多云和大雾影响,清晨能见度只有 3 公里,日间升至 12 公里。

广东省气象台预测,本周末一股北方弱冷空气将以扩散的形式影响广东。随副热带高压的逐渐减弱,部

分市县将先后转雨,气温略有下降。今明两天粤西和珠江三角洲多云到阴天有分散小雨,2~3 日,受弱冷空气影响,粤北偏北地区有小到中雨。广州市区今明两天多云,2 日起转为阴天有小雨,最高气温降至 27℃,吹轻微的东南风。气象部门提醒,冷空气会使早晚变得清凉,市民要适时增减衣物。

适量吃鸡蛋可解抑郁

此前天气女郎向大家介绍过“秋愁”和“秋困”的症状,医生介绍,要提高人体精神状态,保持活力,除了生活要有规律、按时作息之外,多吃牛奶、鸡蛋、豆类等高蛋白食品,能使人体的大脑产生一些特殊的化学物质,以消除抑郁情绪。

可惜,老广心爱的食材之一——鸡蛋最近惹得一身麻烦,多个品牌被检出含三聚氰胺超标,让市民凭添一份吃蛋的苦恼。但营养师表示,鸡蛋中的软磷脂、维生素 A 等对人体很有好处,如果因害怕三聚氰胺而不吃鸡蛋的话,对健康反而会有害。而据香港食安中心介绍,一个三岁幼童每天食用 12 个“问题鸡蛋”,三聚氰胺摄入量才会超标。一般家庭做菜,不会使用过多鸡蛋,而成年人每天有一定的饮水量,人体自身完全可以处理、排出部分毒素,不必担心三聚氰胺会过多影响健康。所以,鸡蛋如此可爱的食品又怎能被舍弃呢?只要吃得安全、吃得适量,自然能吃得健康。

信息时报记者 赵安然

天气女郎话你知

吃鸡蛋有禁忌

任何食物都有两面性,鸡蛋营养价值高,但如果吃得不得法反而会影响健康。专家认为,鸡蛋不得与以下几种食品同吃。一是不可与白糖同煮,因糖会使鸡蛋蛋白质中的氨基酸形成一种不易被人体吸收的物质;不可与豆浆同食,因豆浆中有一种特殊物质叫胰蛋白酶,与蛋清中的卵松蛋白相结合,会造成营养成分的损失,降低二者的营养

价值;不可与兔肉同吃,兔肉性味甘寒酸冷,鸡蛋甘平微寒,二者都含有一些生物活性物质,共食会发生反应,会刺激胃肠道引起腹泻。

另外,就营养的吸收和消化率来讲,煮蛋为 100%,炒蛋为 97%,嫩炸为 98%,老炸为 81.1%,开水、牛奶冲蛋为 92.5%,生吃为 30%至 50%,可见煮鸡蛋是最佳吃法。

信息时报记者 赵安然

今日看点

张达明加场“栋笃笑”

继今年 5 月首次在广州举办“栋笃笑”大受欢迎后,今明两日,张达明将于黄花岗剧院加演两场《摆明栋笃笑》。张达明表示,演出涉及的话题颇多,对于股市暴跌、娱乐圈明星绯闻、穗港情意结、男女情爱、网络红人等等话题他都会有自己独到的解读。由于栋笃笑时效性极

强,时隔多月,张达明在原有基础上又加入了不少新近时事,其中更少不了拿近期震撼全国的奶粉事件说事。此外,张达明还将发挥自己在形体动作表演方面的特长,一人分饰数角,鬼马扮演师奶、恨架女、拜金男等角色。

信息时报记者 谢奕娟

戏曲名家荟萃广州

一年一度的“中华之声·名家名曲广东演唱会”将于今明两日在广州中山纪念堂唱响。来自全国各地、各剧种的戏曲名家尚长荣、张火丁、陈真治、李阳明、王洪玲、白淑贤等等将荟萃羊城,带来《贞观盛世·共筑盛世

太平年》(京剧)、《梁祝·梳妆》(京剧)、《红梅记·放裴》(川剧)、《牡丹亭·寻梦》(昆曲)等拿手好戏,广州粤剧的著名花旦倪惠英也将表演粤剧《窦娥冤·六月飞霜》。

信息时报记者 谢奕娟



国内城市

北京	晴转多云	6℃~16℃
上海	小雨	16℃~20℃
天津	多云转晴	7℃~15℃
重庆	阴转小雨	15℃~18℃
香港	多云	25℃~28℃
澳门	多云	25℃~28℃
武汉	小雨转阴	14℃~19℃
长沙	中雨转小雨	14℃~17℃
南京	小雨转多云	13℃~19℃
台北	多云转阴	24℃~29℃
成都	阵雨转多云	14℃~19℃
深圳	多云转阴天	24℃~30℃

旅游城市

三亚	多云	25℃~30℃
青岛	阴转晴	10℃~17℃
厦门	多云	21℃~28℃
桂林	中雨-大雨	18℃~22℃
丽江	多云	5℃~20℃
黄山	小雨转中雨	7℃~11℃
张家界	中雨	15℃~17℃
吐鲁番	晴	5℃~19℃
敦煌	晴	-1℃~16℃

国际城市

纽约	晴转多云	7℃~13℃
东京	晴	16℃~21℃
悉尼	多云	15℃~22℃
开罗	晴	19℃~27℃
莫斯科	多云	9℃~13℃
柏林	多云	3℃~11℃
罗马	中雨转多云	13℃~23℃
伦敦	多云	6℃~12℃
巴黎	阴	4℃~11℃
旧金山	多云转阵雨	12℃~17℃

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

迎亚运学英语

交通情景会话①

One day, Peter wants to take the subway to Tee Mall.

一天,彼得想搭地铁去天河城。

Subway Staff: May I help you?
地铁员工:需要帮忙吗?

Peter: Which line should I take to Tee Mall?

彼得:坐哪条线可以到天河城?

Subway Staff: Take Line 1. (Change to Line 1 at Gongyuan-qian.)

地铁员工:坐一号线。(在公园前转一号线。)