

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)

穿衣指数 三级

早晚穿衣指数 8,属于第五级,建议穿着羊毛衫(较薄)、夹克衫;中午穿衣指数 3.7,属于第三级,建议穿着长裤、衬衫、T恤

(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) 信息时报记者 赵安然

国内城市

Table with 3 columns: City, Weather, Temperature Range. Includes cities like Beijing, Shanghai, Tianjin, etc.

旅游城市

Table with 3 columns: City, Weather, Temperature Range. Includes cities like Sanya, Qingdao, Xiamen, etc.

国际城市

Table with 3 columns: City, Weather, Temperature Range. Includes cities like New York, Tokyo, Sydney, etc.

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

购物①

May I help you?

您要买什么?

I would like a Tang-style suit.

我想买一件唐装。

(No,thank you.I'm just looking.)in total

(不用,谢谢。我只是随便看看。)

What color/size/style/ do you want?

您要什么颜色/尺寸/款式的?

May I try it on?

我能试试吗?

The fitting room/cashier is over there.

试衣间/收银台在那儿。

天气女郎

陈羚羚

身高:169

三围:84 60 88

衬衫 450元

针织背心680元

短裤 480元

珠宝提供:

六福珠宝

品牌提供:

Giordano Concepts 正佳店

模特提供:

森明模特演艺制作机构

(www.smgmodels.com.cn)

摄影:黄伟

(http://hi.baidu.com/摄影师黄伟)

造型:晓滨

(http://blog.sina.com.cn/lokllll)

统筹 田卿



一路降温

明日最低12°C

冷空气来了!广东各地进入全面“戒备”冷空气状态,昨日广州市区仍录得27.8°C,但今天将明显降温至16~23°C,明天冷空气影响深入,广州最低气温只有12°C左右。“冷先锋”到访,大家要注意添衣保暖,棉衣、棉被请统统出动吧!

广州最低温将降至10°C

昨日下午,冷空气前锋已经开始进入广东,受这股较强冷空气影响,明后两日各地的北风将明显加大,气温显著下降。预计,此次较强冷空气过程将造成全省日平均气温下降5~7°C;沿海海面将有7~8级偏北风。

另外,此次冷空气是以扩散南下形式入粤,降雨不明显。广东省气象台预测,今天多云间晴,最高气温23°C,明后均是晴天,最低气温降至11~12°C,稍后广州最低气温也将下降至10°C左右。气象部门提醒,由于降温较为明显,市民要适时增加衣物,慎防感冒和呼吸道疾病。

据悉,今年第21号热带风暴“红霞”昨日下午2时位于海南省三亚市偏南方向大约720公里的洋面上,预计其将以每小时15公里左右的速度向偏西方向移动,对广东无直接影响。



“老广”不宜吃得太精细

“老广吃饭太精细,在外就餐过频等不良的饮食习惯对身体健康会产生不良影响。”在近日举办的“2008广州营养知识宣传周”上,广东省营养学会理事长、中山大学公共卫生学院营养系苏宜香教授表示,日常合理营养搭配需从“小事”抓起。如果只是吃鲜嫩的青菜,也很难达到足够的膳食纤维,反而适当搭配谷类如全麦面包、燕麦等食品,可以达到平衡膳食半功倍的效果。

另外,他还建议市民购买食品要看清楚标签,了解生产日期、成份配料表、保质期、食用方法和营养成分表以及产品质量等级等,对市民的饮食安全和日常合理膳食有一定的指导作用。

信息时报记者 赵安然 周芳

天气女郎话你知

膳食纤维能改善秋季便秘

中医常有“燥热伤津”之说,秋季燥热容易使肠道失于濡润或热结肠燥而引起便秘,在秋季不少人都会或多或少地感觉排便不那么顺畅,尤其是老年人。治疗便秘首选非药物治疗方法,而是饮食疗法。而膳食纤维是使肠道功能正常的重要因素,在肠道中它能吸收水分,增加粪便的

体积和重量,刺激肠道蠕动,协助粪便排出。如果在高纤维的食物中适量摄入脂肪,对改善排便情况能起到较好效果。

膳食纤维广泛存在于水果、蔬菜、谷类、豆类及其它的水生植物中,秋冬季节市民可以挑选膳食纤维含量高的食品食用。

信息时报记者 赵安然

活动看板

台湾天文摄影家明晚到华农

为了宣传天文科学,普及天文知识,台湾著名的天文摄影家林启生明日将到广州华南农业大学(五山路)举办天文讲座,讲座题目是“壮丽的星空”,时间为明晚19时至21时,地点在华农信息学院院楼500。

据悉,林启生的很多天体相

片是在海拔2000多米的银河璀璨的环境下拍摄的。2006年以来他与广东天文爱好者叶泉志(广州中山大学本科生)等人合作,共发现了500多颗小行星、近地小行星和彗星,成果显赫。

信息时报记者 赵安然 通讯员 李建基

“国际儿童日”重温儿时梦

11月20日是世界儿童日。蓦然回首,我们会发现童年的生活早已渐渐消逝。曾经风靡一时让我们为之痴迷攒钱购买的经典零食早已风光不再:大大泡泡糖、卜卜星、咪咪、跳跳糖、沙爹鱼串、麦芽糖、哨子薄荷糖、炮米通、麦丽素牛奶巧克力、无花果丝、鱼皮花生、字母饼……现在的孩子可能还在重复着我们童年的游戏:掷五石、跳皮筋、编公仔纸、翻绳花、层层叠,简单的游戏足够当年

的我们玩上半天。如果,你想在奔忙的日子里重温童年的“味道”、重温小手嘟嘟的糖渍、重温蹒跚学步的欢乐、重温屁颠屁颠的游戏人生,11月20日晚19:00至21:30,请加入我们的聚会。

地点:广州市天河区体育东路六运五街8号凸凹吧首层 费用:10元/人 人数:20名 报名QQ:466606385