

天气指数

空气质量 **一级**

空气污染指数为 48,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 10.3,属于第六级,建议穿着毛衣、西服套装;中午穿衣指数 3.6,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

北京	晴	-1°C ~ 10°C
上海	晴	6°C ~ 16°C
天津	晴	-4°C ~ 9°C
重庆	阴	10°C ~ 14°C
香港	晴	15°C ~ 21°C
澳门	晴	14°C ~ 22°C
武汉	阴转多云	12°C ~ 15°C
长沙	晴转多云	11°C ~ 22°C
南京	晴	0°C ~ 13°C
台北	小雨	13°C ~ 20°C
成都	多云转阴	12°C ~ 19°C
深圳	晴间多云	13°C ~ 22°C

旅游城市

三亚	阴	19°C ~ 26°C
青岛	晴	4°C ~ 13°C
厦门	多云转晴	14°C ~ 25°C
桂林	多云	10°C ~ 16°C
丽江	多云	5°C ~ 15°C
黄山	多云转阴	0°C ~ 9°C
张家界	阴	9°C ~ 11°C
吐鲁番	多云转晴	2°C ~ 10°C
敦煌	多云	-5°C ~ 8°C

国际城市

纽约	多云	0°C ~ 12°C
东京	多云转晴	8°C ~ 17°C
悉尼	多云转阵雨	16°C ~ 24°C
开罗	晴	18°C ~ 24°C
莫斯科	多云	-2°C ~ 6°C
柏林	雨夹雪	2°C ~ 8°C
罗马	阴转多云	10°C ~ 17°C
伦敦	多云	7°C ~ 12°C
巴黎	多云	3°C ~ 10°C
旧金山	晴	10°C ~ 24°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

迎亚运学英语

购物会话②

The shop assistant gets Peter a Tang-style suit.

店员拿了一件唐装给彼得。

Peter:It looks nice. May I try it on?

彼得:这件看起来不错。我能试试吗?

Shop assistant:Sure. The fitting room is over there.

店员:当然可以。试衣间在那边。

Peter puts the suit on.

彼得穿上了这件衣服。

Peter:How do I look?

彼得:我穿这件怎么样?

Shop assistant:It fits you very well.

店员:这件看起来很适合你。

周末局部 有小雨

随着冷空气影响增强,广东省各地出现入秋以来最低温,广州市昨日录得最低气温 11.3°C,从化发布广州今年入秋以来首个寒冷橙色预警信号。气象部门预测,本周末没有新的冷空气补充到广东,但23日局部有小到中雨,转为阴天。

云,最高气温24°C,吹轻微的东北风;23日多云转小雨,最高气温降至21°C左右,吹轻微东到东北风。

美女秋冬季节要多动

天气冷了,衣服穿多了,但美女们却发现自己比夏天多了很多烦恼:腰腹的赘肉迅速堆积、感觉手脚冰凉、皮肤变差、浑身倦怠等。要想在秋冬依然保持娇人的美丽状态,运动是关键。专家指出,冬天人体的代谢速度比夏天偏低,而新陈代谢率偏低虽然有利于身体保持热量不流失,但也容易使人发生阴虚、增加脂肪,适量的运动不仅可以保持苗条身材,在冬季对于整体机能的提升也很有好处。

秋冬季节的运动,一般可以选择冬泳、健美操、瑜伽、器械健身等,同时吃与自己体质相适应的食物,外加足够睡眠,不仅脂肪不会堆积,还能强健机体功能、提升精神面貌,慵懒倦怠的情况自然会消失。而更年期前的女性衰老较快,每天保持至少半小时的有氧运动有助于防止衰老和保持容光焕发。

信息时报记者 赵安然

11.3°C气温再创新低

据监测,广东昨日各地气温逐渐下降,日平均气温下降了4~6°C,昨日早晨出现了今年入秋以来最低气温,韶关市北部以及新丰、龙门一带最低气温5~6°C,其中始兴记录到4.4°C的最低气温。广州市五山观测站记录到最低气温11.3°C,从化市最低气温只有6.3°C,从化发布寒冷橙色预警信号。

广东省气象台预测,今明两天大部分地区无新的冷空气影响,以晴天间多云天气为主,天气干燥,气温缓慢回升。但23日受弱冷空气和高空槽影响,自西向东多云转阴天,粤西和粤北的偏西地区有小雨到中雨,其余大部地区有小雨。

广州市区今明两天晴到多

天气女郎话你知

冬季应选SPF15以下防晒霜

秋冬抗衰老,保持皮肤娇嫩,防晒也是关键一步。无论夏季还是冬季,紫外线长波都会肆无忌惮地穿透云层,直接深入肌肤的真皮层,破坏胶原蛋白及弹性纤维,使皮肤过早老化松弛,产生皱纹、色斑。冬天室外干冷的空气和

紫外线的共同作用下,皮肤更容易变黑、长斑,发生老化。

一般夏天推荐使用SPF15以上的防晒霜,而冬季可以选择SPF8至SPF15的防晒霜,最好使用能兼顾补充水分、保湿和深层滋润的防晒产品,防水型防晒霜不适合冬季使用。最后需要注意在早晨使用乳液以及晚上睡觉前涂抹了营养霜之后,把保湿效果和滋润作用的防晒霜轻敷在皮肤上。

信息时报记者 赵安然

活动看板

周末请法律专家来答疑

本周六日,信息时报将分别请来两位律师为读者提供专业的法律意见,欢迎来电咨询,开通时间为当天下午3点至5点。

周六:广东博浩律师事务所 胡周雄律师
电话:34323197、13822264116

周日:广东胜伦律师事务所 黄晓琼律师
电话:34323197、13925026476

“在水一方”唱台湾名曲

《童年》、《外婆的澎湖湾》、《橄榄树》等许多台湾流行歌曲曾占据了无数人的青春记忆,本月22日在星海音乐厅举行的“在水一方”——广东民族乐团乐季音乐会就是一场洋溢着浓浓宝岛情怀的演出。音乐会上,男高音唐彪、女高音常安将倾情演唱《在水一方》等经典名曲。此外,广东民族乐团还在台湾地区著名指挥家李英钢的执棒下,演奏由海峡两岸知名作曲家编配的民族管弦乐作品《祈雨》、《客家歌谣联奏》,大型民族交响诗《宝岛台湾》。

演出订票电话:87353869

信息时报记者 谢奕娟



广州今日天气

晴间多云

12 ~ 23°C

吹轻微的东北风

明日天气

多云间晴

15 ~ 24°C

吹轻微的东北到东风

天气女郎

丁博

身高:170cm

三围:86 62 89

吊带背心 165元

小西装 1250元

牛仔裤 595元

品牌提供:

giordano/ladies

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