



这个双休秋意浓 周日雨渐止转阴到多云

本报讯 从前天傍晚开始,雨水断断续续地开始下起来。虽然天气一直呈现出阴郁的色调,但对受秋燥困扰已久的人们来说,这场雨来得还真及时。

今天月历又向后翻了一页,在我们镇江,这时候的天气,既不像夏末秋初,还有一丝余热;也不像秋末冬初,已带深深寒意,11月多数时间里,正是秋意最浓时候。

11月的第一个周末,就带着浓浓的秋季特征。虽然仍是阴雨霏霏的天气,但雨量不大,气温不是特别低,人体感觉还是挺舒服的。

今明两天都是阴有时有小雨的天气,偏东风4级左右,气温在15℃到20℃之间窄幅波动,一件稍微厚一点的外套可以从早穿到晚。

周日全市阴有时有小雨并渐止转阴到多云,气温15℃到21℃。总体来说,这个周末阴雨相间的天气,也不怎么妨碍出行,只是出门的时候别忘了带上伞。昨天,有微博网友说,秋季天气忽冷忽热,很容易出现感冒等症状,南瓜含有我们所需的胡萝卜素和丰富的维生素E,可以改善我们的秋燥症状,还能清除体内的有害物质,提高人体抵抗力。如果还在为双休吃什么而苦恼的话,不如就试试用南瓜做成各种美食吧。

(镇气 巫悦萌)

去世外桃源赏花 寻找儿时记忆

句容岩藤农场自驾游召集令

这里是花的海洋,这里是“世外桃源”。岩藤农场(农业综合体验园)位于句容后白镇,是句容市十大重点观光农业园区,“江苏省最具潜力赏花胜境”。园区占地3000多亩,进入园区,犹如进入了花海。有机瓜果、蔬菜采摘,垂钓,野外露营,让你感受现实版开心农场。

11月10日,新闻国旅将联合MY0511车迷之家开展自驾一日游活动,欢迎广大市民参与。

自驾游目的地:句容后白镇岩藤农场。 距离:约60公里,车程1小时左右。

集中地点:新行政中心南边南山路,上午9点半准时出发。

活动内容:欣赏田园风光,花海胜境,做有奖儿时游戏,采摘新鲜蔬果。

上午到达农场后自由活动,感受田园气息,呼吸新鲜空气,拍摄花海盛景。中午在农场吃丰盛的农家菜、黑猪肉、野生长鱼、土鸡等,让你享受一顿味觉盛宴。

中午1点半进行游戏,内容有:自行车慢骑比赛(每组第一名再进行决赛,最终取前三名,第一名奖励50元农产品,第二名奖励40元农产品,第三名奖励20元农产品);滚铁环(规则同前);“跳大绳”(所有参赛者分成两组,依次跳过,淘汰者依次甩绳,每组坚持到最后者为胜,获胜者奖励50元农

产品。不参与活动的可自行进行采摘、垂钓、摸蛋、赏花、摄影等活动(收获按农场定价自付)。

预定下午4点左右,愉快返程。

活动费用:每人100元,身高1.2米以下孩子免费。包括餐费、奖品费、组织费等所有费用以及旅行社责任险和意外伤害险。

油费需自理或与同车人分摊,无过路费。

报名方式:加入新闻国旅自驾游群 214144755 找群主报名或MY0511车迷之家论坛跟帖报名,也可以致电新闻国旅门店报名:85032337。

(古瑾)

“夕阳红南中国行”报名已逾百人

还有少量余额,有意参团者请抓紧报名

本报讯 昨天记者从镇江新闻国旅了解到,由京江晚报、镇江新闻国旅与杭州华运旅行社、港中旅联合推出的“华运号”夕阳红专列带您一次游遍南中国——广深珠、香港、澳门、海口、三亚、兴隆、桂林、韶山纯玩13日游活动,自推出以来,得到广大读者的积极回应,截至昨晚,报名已逾百人。

本次专列以中老年读者为主,人数多,时间长,节奏慢,景点多,而且气候温和,可以一次游遍南中国各大主要旅游景点,报业传媒集团和新闻国旅极为重视,《京江晚

报》派出一名副总编,报业集团摄影中心有一位副主任随团采访拍摄,每天将在金山网“京晚旅游读者团”板块实时发布旅途中的新闻和照片,让团友和家人及时了解亲人在旅途中的信息。新闻国旅派出全陪人员配合“华运”的领队做好全程服务协调工作。本次专列11月23日出发,现还有少量余额,报完为止,原定12日的报名截止时间有可能提前结束,有意参团的市民请抓紧时间报名。

另外,11月30日,“华运号”还有一趟同线路专列,如有市民因故

不能赶上23日出发的团,也可以报30日出发的团。

报名地址:新闻国旅(中山东路4号镇江日报社附楼)

报名电话:85032136、85032336、85088588、13967168095 (24小时)

(古瑾)



东晚 健康提醒

秋季膳食要以“滋阴润肺”为基本原则。年老胃弱者,可采用早餐食粥法来益胃生津,如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。此外,还应多吃一些酸味果蔬,少吃辛辣刺激食品,这对护肝益肺是大有好处的。

——中医内科主任中医师钱华



微发布

京江晚报 V http://weibo.com/u/2642707010

医保卡个人信息 不要轻易泄露

丹阳警方在线: 注意保管好医保卡的个人信息,不要轻易向他人透露身份证号、医保卡号、个人银行账户、密码等重要信息。医保经办机构一般都不会使用电话或短信、微信、微博等方式通知参保人处理个人账户资金和信息。

品 镇江更好的蟹 送 镇江更好的礼 创 镇江更好的品牌



西津渡·江蟹

感恩镇江

继重阳节百位老人游西津、赏戏、品蟹,百位老人游江心、摘桔、品蟹感恩活动结束后,西津渡水产又推出大手笔——

让利百万大酬宾感恩活动

酬宾时间: 2013年11月1日—2013年11月10日

酬宾内容: 买2份西津渡·江蟹送1份同价值的江蟹; 买5份西津渡·江蟹送3份同价值的江蟹; 买10份西津渡·江蟹送7份同价值的江蟹。

量大更多惊喜

公司承诺: 更低的价格, 更好的品质。

“当天蟹”每天限量 100 盒

订购热线: 400-86-55557

活动地点: 镇江市丁卯纬五路110号(西津渡·江蟹丁卯店)

镇江西津渡水产有限公司/地址: 镇江新区省级现代渔业精品园区(镇江·姚桥)

