



人体舒适度指数 -2级

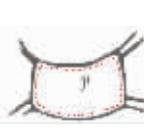
感觉比较冷，不舒适，要注意保暖。



晾晒指数

4级

气象条件非常好，是最佳晾晒时机！



肠胃病指数

2级

容易得肠胃病，注意腹部保暖。

# 元旦天气好 洗晒不用愁



小羽说天气

讲讲我们身边的气象

快报讯（记者 孙羽霖）江苏地区元旦好天气，居家的市民可以洗洗晒晒了，出游的市民，也可以尽情享受假期。

穿了半个月的羽绒服，终于可以拿出来洗了。有些人认为，羽绒服应该干洗，其实这是个错误的观念，羽绒衣干洗会破坏羽绒的弹性。

保养羽绒衣其实不难，用手洗最好。普通的洗剂浓度不宜过高，洗衣液溶于水后，放入30度温水，浸泡羽绒衣5~10分钟，再轻轻刷洗衣领、袖口等污渍残留处，然后以清水冲洗干净。羽绒服洗好后，不能拧干，应将水分挤出，再平铺或挂起晾干，不能熨烫，以免烫伤衣物。洗完后的羽绒服最好自然阴干，或者以烘干机的最低温烘干，但温度最高不可超过60℃，否则会伤到羽绒服的面料和内里。晾

干后，可轻轻拍打，使羽绒服恢复蓬松柔软。

对于假期要外出游玩或探亲的朋友，气象专家特别提醒，计划去北方的朋友需要多带一些防风的保暖的衣服，要做好保暖工作，在户外时，最好帽子、围巾、手套一个都不要少；去南方的朋友请务必准备好雨具，遇到雨雪或雾霾天气，行车人员要格外注意交通安全；老人小孩及体质较弱的人群要注意天气寒冷可能引发的流感等疾病。



晒晒衣服  
也晒心情

近日，一条穿着“花衣裳”狗狗在草坪上晒太阳。寒风刺骨，主人给它套上了美美的衣裳。

快报记者 冢波 摄

## 》天气大家韶

天气的好坏是不是影响了你的心情？是不是打乱了原有生活的步调？欢迎一起来韶，QQ：1422039040。

## 随处可做冻豆腐

网友“公子小白”：昨天晚上，我把老公的衣服洗好，晾在了寒风呼啸的阳台上。今天一早，老公突然发现，那件衣服已成了一具“冰雕”。

老公出门前，跟我开玩笑说，“这天也挺好的，我早上买块豆腐往外一扔，晚上咱就有冻豆腐吃了。”快报记者 沈晓伟 整理

## 》门诊故事

一切和我们的健康相关

### 饿肚子喝酒 喝进ICU

专家：节日应酬多了要防范

快报讯（通讯员 杜恩 程守勤 记者 安莹）来自沈阳38岁的李女士来南京出差，怎么也没想到就因为自己喝了一顿酒，就进了ICU。昨日，在医院经过近一个月治疗的她终于可以出院了。

12月1日下午，李女士从外地赶到南京，当时特别饿，但晚上又有应酬。宴会开席时，李女士也没顾上吃东西，陪着客人喝了不少酒。酒席结束后，她感到12点多，突然感到上腹部剧烈疼痛，并趴在地上，吐得爬不起来，同事忙把她送往东南大学附属中大医院。

中大医院急诊科收入诊断为因过度疲劳、饮酒过度导致的暴发性急性胰腺炎，第二天李女士出现严重休克，并进行性出现多脏器衰竭。几天来重症抢救记录就高达11次。12月10日，专家决定为患者进行腹腔引流手术，帮李女士从鬼门关拉了回来。

专家提醒，年关将至，应酬增多，大家不要过度疲劳、过度喝酒。

## 》专家博客

### 年关将至容易抑郁 教你怎么心理“进补”

专家 南京中西医结合医院中医科主任 王东旭

记者近日从南京各大医院了解到，年关将至，因心理疾病前往医院就诊的患者比平时增加了近30%。大多都有焦虑、抑郁的症状，其中半数以上是白领和知识分子。

王东旭介绍，每年一到年关，患焦虑抑郁症的患者都要比平时多一些。近段时间以来，中医科、针灸科、内科每天收治的这类患者总计在100人左右，比平时增加了30%之多，不少人甚至还有过自杀念头。王主任建议，临近岁末，大家不妨给心理“进补”，程序很简单，分别是“深呼吸”“放松运动”“热水澡”。

通讯员 杨璞 朱群 快报记者 刘峻

### 冬天咳嗽痰多 不妨喝点金橘汤

专家 南京市中西医结合医院药剂科主任陈磊

最近南京气温持续偏低，很多市民朋友因为保养不慎，出现了咳嗽痰多的症状。陈磊副主任药师向大家推荐一款水果汤——金橘汤，此汤具有理气化痰的功效。适用于咳嗽、气喘、痰多等病症，症状较轻的患者不妨一试。

如何制作呢？先准备金橘3枚，冰糖适量。然后用水果刀将金橘果皮刺破，挤出核，放水中加适量冰糖，以文火煮熟，吃金橘饮汤，1日3次。

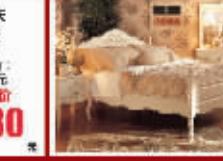
通讯员 杨璞 朱群 快报记者 刘峻

蓄力一年 最疯狂的家具促销绚丽登场

# 来就送1000元家具消费券 满2000元最高返5000元

年度巨献，仅限三天，机会不再有！

活动时间：2010年1月1日-2010年1月3日 活动详情详见店堂公告 活动最终解释权归永隆家居所有



**今天我生日！**来永隆买家具  
获赠神秘礼物！

生日当天凭身份证在永隆家居购买家具可获赠神秘生日礼物！



**在永隆，买家具  
怎样算都便宜！**

价格一步到位  
省时更省钱



第一连锁店 永隆家居河西店

江东中路168号奥体中心旁

025-86408888

公交线路 41/57/85/86/109/306路兴隆路下

第二连锁店 永隆家居卡子门店

宁溧路266号麦德龙超市旁

025-52428888

公交线路 南金线/27/86/101/102/103/14路夹岗站下

第三连锁店 永隆家居龙蟠中路店

龙蟠中路158号山水大酒店旁

025-86904333

公交线路 40/58/91/93路21世纪广场站下

友情提醒 买家具 务必货比三家！

更多信息请浏览: WWW.NJYL88.COM

免费热线电话 400 886 1001