



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。

》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。陈磊副主任医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

元旦天气好 晾晒不用愁



小羽说天气

讲讲我们身边的气象

本报讯(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,羽绒服干洗会破坏羽绒的弹性。

保养羽绒服其实不难,用手洗最好。普通的洗涤剂浓度不宜过高,洗衣液溶于水后,放入30度温水,浸泡羽绒服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。

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。

》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

本报讯(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,她熬到12点多,突然感到上腹部剧烈疼痛,并趴在在地上,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。

》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



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 洪波 摄

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

 <p>富之尚 12A49 1.5床 市场价:2180元 永隆价 820</p>	 <p>富之尚 11A48 1.5床 市场价:2180元 永隆价 820</p>	 <p>城市之韵 1356A 1.8床 市场价:1898元 永隆价 899</p>	 <p>华海轩 R-821 1.5床 市场价:1340元 永隆价 980</p>	 <p>浪漫性 BT-1233 1.5床 市场价:3800元 永隆价 1780</p>	 <p>联邦 2137床 市场价:3250元 永隆价 1780</p>
 <p>00D OCB603A 1.5床 市场价:2310元 永隆价 980</p>	 <p>华海轩 R700A 1.5床 市场价:2100元 永隆价 980</p>	 <p>碧翠露 56503 1.5床 市场价:2080元 永隆价 980</p>	 <p>新蓝天 6A38 1.5床 市场价:980元 永隆价 980</p>	 <p>梓桂香缘 L-815-1 床 市场价:3560元 永隆价 2780</p>	 <p>美梦圆 M0101 1.8床 市场价:5800元 永隆价 4480</p>

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
 第二连锁店 永隆家居卡子门店 宁溧路266号麦德龙超市旁
 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

025-86408888 公交线路 41/57/85/86/109/306 路兴隆路下
 025-52428888 公交线路 南金线/27/86/101/102/103/14路夹岗站下
 025-86984333 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