



晾晒指数 1级

有降雨,有东西就在室内
晾晒吧。



着装厚度指数 7级

建议穿一件毛衣加薄
外套。



肠胃病指数 2级

容易得肠胃病,注意腹
部保暖。

“大寒”节气 大寒来袭

昨天南京最高气温达到了18.4℃,这是2010年新年以来,前所未有的高度,不过冬日的“脉脉温情”不会持续太久。今天“大寒”,果真,从今天夜里起,强冷空气将再次来临,明天南京的气温将只有2℃~5℃,还有可能出现小雨或小雨夹雪转小雪并渐止的天气过程。

今年大寒巧遇冷空气

今天是二十四节气中最后一个节气“大寒”。同小寒一样,大寒也是表征天气寒冷程度的节气。近代气象观测记录表明,在我国绝大部分地区,大寒不如小寒冷。大寒时节,我国南方大部分地区平均气温多为6℃至8℃,比小寒高出近1℃。今年的“大

寒”巧遇北方来的冷空气,这次冷空气来得非常应景。

记者翻阅了从2005年至2009年的大寒气象数据,南京地区正巧经历寒潮的年份并不多。在近三年大寒节气中,南京地区都有降水发生。而预计今天南京降水的概率达到85%,多云转阴依旧有小雨相伴。今天出门朋友们可要准备好雨伞雨衣了。

18.4℃的“四九”天,是暖冬吗?

昨天午后,江宁气象台的气温达到了18.4℃,而高淳最高气温达21℃,这么高的气温是不是意味着暖冬的到来?

“元月南京出现18.4℃的气温很正常。”江苏省气象台首席预报员尹东屏表示,他调查了1951年至今的元月气温数据,在1972年的元月,南京曾出现过21℃的元月最高气温。元月气温达18℃以上的年份,就有七八次记录。最远的一次记录是1953年的19.2℃,最近的一次是在2002年的19.8℃,而这些“温暖的插曲”并不能说明是寒冬还是暖冬。快报记者 孙羽霖

大寒习俗

饮食:强调交接

由于大寒与立春相交接,所以在饮食上与小寒也略有不同。首先,冬三月的进补量应逐渐减少,以顺应季节的变化。其次,在进补中应适当增添一些具有升散性质的食物为适应春天生发特性做准备。最后,还要考虑大寒期间是感冒等呼吸道传染性疾病高发期,应当适当多吃一些温散风寒的食物以防御风寒邪气的侵扰。当有人因外感风寒而

轻度感冒时,常常会用生姜加红糖水来治疗。

穿衣:防风御寒

古语有云:“大寒大寒,防风御寒”。这就是说,大寒时节除了要注意防寒之外,还须防风。具体来说,胃寒脾虚的人特别容易受寒,建议此类人最好戴一个围兜来保护脾胃,平日也可以多吃一些山药、红枣等健脾益气的食物;而肾阳亏虚、慢性腰腿疼痛的患者受寒之后可能会加重病

情,不妨使用一个腰托来防寒。

活动:除旧布新

“大寒大寒,家家刷墙,刷去不祥。户户糊窗,糊进阳光。”按我国的风俗,特别是在农村,每到大寒时节,人们便开始忙着除旧布新,准备年货。在大寒至立春这段时间,有很多重要的民俗和节庆。如尾牙祭、祭灶等。大寒节气中充满了喜悦与欢乐的气氛,是一个欢快轻松的节气。

快报记者 孙羽霖 整理

空气指数

关注我们的呼吸质量

空气污染指数逼近警戒线

快报讯(记者 安莹)昨天,南京主城区的空气污染指数达到了90,空气质量平均为良好。截止到昨天,南京的空气质量已经是连续4天逼近污染警戒线。

记者昨天上午在三中路段看到,天空被一层“灰雾”笼罩,远处一些高楼也变得模糊一片。来自南京环境监测中心的空气质量日报表明,1月18日12时至1月19日12时,主城区的空气污染指数为90,首要污染物为可吸入颗粒

物。9个国控监测点中,空气一向不错的山西路出现了轻微污染,污染指数达106,中华门、迈皋桥、仙林大学城都逼近了污染线。

南京环境监测中心站专家表示,冬季本身就是全年空气质量最差的时段,尤以早晚感觉最为明显。加上近期每天早上都有雾气笼罩,污染物更是挥之不去。老人、小孩、有呼吸系统和心血管系统疾病的市民此时应尽量减少外出,晨练也应尽量减少。



兰兰物语
花鸟虫鱼的生存状态

小长臂猿 爱上“洗刷刷”

快报讯(通讯员 白亚丽 马海燕 记者 孙兰兰)还记得去年4月19日诞生的那只小长臂猿吗?这个当时脸小眼大、长得颇像外星人的小家伙,现在已经长成挺漂亮的大眼MM啦,而且还很爱干净呢。这不,天气刚刚才暖和了一些,它就又开始洗澡了。

小长臂猿叫晶晶。听说晶晶有

爱洗澡的好习惯,一大帮记者都来饲养员休息室围观。桌子上放着一瓶沐浴露。饲养员卜海侠早就将电暖气打开,兑好温水,用手试试,温度差不多了,才将晶晶抱出来。

洗澡的时候,居然有这么多人看着,晶晶害羞起来,紧紧抱住卜海侠的胳膊,脸埋在她的衣服里,不让人看。

一身都是沐浴露柔滑的泡沫,晶晶似乎很享受,慢慢地也忽略了周围那么多陌生人,开心地露出笑脸。又换清水洗了一遍,小美人出浴啦。

怕它受凉,饲养员用电吹风吹干晶晶身上的毛发,又用一条小毯子紧紧把它包起来,像个婴儿一样抱在怀里。“它可喜欢洗澡了。”晶晶出生40多天的时候,就被妈妈遗弃了,卜海侠从那时开始带晶晶,成了它的新妈妈。

卜海侠说,天热的时候,小家伙天天得洗澡,即使是冬天,最少也得每周洗一两次。这不,天气才刚刚变暖,它就天天都闹着要洗澡了。怎么看出来的呢?它老爱往水桶旁边跑。

洗完澡的晶晶很开心。卜海侠把它放在一棵小树上,它就开始练起攀援的看家本领了。

晶晶在享受“泡泡浴”

快报记者 赵杰 摄



空气指数

关注我们的呼吸质量

空气污染指数逼近警戒线

快报讯(记者 安莹)昨天,南京主城区的空气污染指数达到了90,空气质量平均为良好。截止到昨天,南京的空气质量已经是连续4天逼近污染警戒线。

记者昨天上午在三中路段看到,天空被一层“灰雾”笼罩,远处一些高楼也变得模糊一片。来自南京环境监测中心的空气质量日报表明,1月18日12时至1月19日12时,主城区的空气污染指数为90,首要污染物为可吸入颗粒

物。9个国控监测点中,空气一向不错的山西路出现了轻微污染,污染指数达106,中华门、迈皋桥、仙林大学城都逼近了污染线。

南京环境监测中心站专家表示,冬季本身就是全年空气质量最差的时段,尤以早晚感觉最为明显。加上近期每天早上都有雾气笼罩,污染物更是挥之不去。老人、小孩、有呼吸系统和心血管系统疾病的市民此时应尽量减少外出,晨练也应尽量减少。

东美年轻科技,10年护肤经验,12870位求美者,累计产值46,475,501元。共享最新神奇年轻科技,就在东美。

祛眼袋 年轻10岁

青春美眼术 祛除眼袋、肿眼泡、眼部细纹、淡化黑眼圈

技术创新综合祛眼袋:一次手术即可告别眼袋,术后无疤,效果持久,独特的“微创”技术防止再次形成眼袋,量身定制,个性化设计,达到最适宜、最佳效果。

东美年轻科技 83241318 83241315 85105332

地址:南京市鼓楼区云南路20号海悦大厦2层 获取更多资讯登陆 www.njymsz.com 东美QQ:44402638

要年轻 来东美

东美年轻科技,10年护肤经验,12870位求美者,累计产值46,475,501元。共享最新神奇年轻科技,就在东美。

祛眼袋 年轻10岁

青春美眼术 祛除眼袋、肿眼泡、眼部细纹、淡化黑眼圈

技术创新综合祛眼袋:一次手术即可告别眼袋,术后无疤,效果持久,独特的“微创”技术防止再次形成眼袋,量身定制,个性化设计,达到最适宜、最佳效果。

东美年轻科技 83241318 83241315 85105332

地址:南京市鼓楼区云南路20号海悦大厦2层 获取更多资讯登陆 www.njymsz.com 东美QQ:44402638

江苏互动 Interactive TV

机顶盒以旧换新

单向换互动升级置换试点工作即将开始了

让我们携手走进互动电视时代……

模拟电视

单向数字电视

互动电视

江苏省广播电视信息网络股份有限公司南京分公司
24小时客服热线: 96296
www.njcatv.net