

晨练指数 3级



气象条件还可以,比较适合室外晨练。

晾晒指数 3级



阳光还不错,请抓紧晾晒。

人体舒适度指数 -2级



人体感觉较冷,不舒适,请注意保暖。



小羽说天气

讲讲我们身边的气象

### 想洗车吗? 今天早晨最佳

快报讯(记者 孙羽霖)“前天才洗的汽车,昨天又下雨了。到底什么时候洗车呢?”刚刚买了汽车的尹先生有点烦恼。

江苏省气象台首席预报员尹东屏表示,如果最近要洗车的话,可以选择今天早晨。因为今天一天都是晴天,而到了29日夜里,南京还有一场降雨。

如果放弃了今天早晨洗车。周末洗车行不行呢?江苏省气象台预报员介绍,这个周末,受到北方冷空气的影响,江苏可能会有一场降雨,“要洗车还可以再缓缓。”

### 空气指数

关注我们的呼吸质量

### 雨水一冲洗 南京不再“灰头土脸”

快报讯(记者 安莹)淅淅沥沥的一场冬雨,终于把南京的空气质量从污染警戒线上拉了回来。昨天环境监测数据显示,南京空气指数下降到了74。

昨天一天连绵不断的雨水,洗刷了南京冬日的空气,结束了南京城“灰头土脸”的尴尬,走在街头的市民不妨多多深呼吸。昨天,全市9个国控监测点中,玄武湖的空气质量最佳,为65。而离玄武湖不远的山西路空气则差了很多,达到了90,接近“100”的污染警戒线。

据环保专家分析,一场雨水就能为南京空气质量带来好转的根本原因是,南京主要空气污染物是可吸入颗粒物(浮沉),二氧化硫、二氧化碳、一氧化碳、臭氧、挥发性有机化合物等污染物占的比重不大,可吸入颗粒物容易被雨水带走。

根据预报,雨水的威力还将继续,今天南京空气质量良。可吸入颗粒物污染分指数范围56~76;二氧化硫污染分指数范围24~44;二氧化氮污染分指数范围7~27。

## 狗狗独白: 冬雨下 我不怕

昨天,南京城冬雨淅淅沥沥地下了。

中山北路上,一条小狗竟然穿着雨披跟随着主人的身后,似乎在寂寞地想着心事。

快报记者 赵杰 摄



都市表情

### 门诊故事

一切和我们的健康相关

# 家有“夜哭郎” 咋治?多晒太阳

近日气温变化比较明显,不少宝宝都变成了“夜哭郎”,爸爸妈妈们也因此被弄得疲惫不堪,连邻居都跟着受罪。儿科专家提醒,冬季里宝宝的睡眠问题除了天气原因外,可能由缺钙、辅食添加不适合、蚊虫病或其他多种心理因素导致。

### 凌晨啼哭到天亮

家住大行宫的马女士最近总是疲惫不堪,原因不是别的,就是被自己的宝宝闹腾的。每到凌晨,宝宝就“准时”啼哭,怎么哄都没用,这哭声还不是一般的大,邻居王阿姨常常在睡梦中被

惊醒,时间久了,差点得神经衰弱,左邻右舍渐渐地都知道了马女士家有个“夜哭郎”。

马女士带宝宝来到了南京市中西医结合医院暨南京市儿童医院城东分院就诊,经检测,宝宝有蚊虫病。经过治疗,马女士的宝宝终于恢复了良好的睡眠。

据该院儿科专家边逊介绍,一些婴幼儿夜晚不愿上床睡觉,偶尔这样是正常的,但如果孩子要用半个多小时才能入睡,每周要出现三四次,就说明宝宝已经出现了明显的睡眠紊乱,家长需要及时求助儿科医生,以判定是

否孩子身体出现了问题。

如果宝宝总是在子夜时分睡不安稳、经常哭闹,小手还在小屁股上抓来抓去,则要警惕宝宝是不是被体内寄生的蚊虫“骚扰”了。边逊介绍说,穿着开裆裤的宝宝到处坐,痒痒时小手抓挠容易将虫卵嵌进指甲缝中,接着吮吸手指容易把虫带进肚子。勤洗手、勤换洗被褥是防病的关键。

### 冬季宝宝要多晒太阳

边逊说,不过,宝宝如果在温差较大的冬季变成了“夜哭郎”,最多的原因还是缺钙。

夏天孩子们可以通过晒太阳来补充维生素D,从而促进钙的吸收,但在阳光相对少的冬季,就会缺少维生素D,这时家长必须注意饮食和维生素制剂的调理,不然钙会大量流失,从而使孩子容易夜啼。

为了充分补充钙质,宝宝要经常补充酸奶、奶酪、松软干酪和深绿色带叶蔬菜、豆类食品等钙含量丰富的食物。如果在冬季带着宝宝到户外接触一下日光,晒晒太阳,也可以使宝宝在晚上睡得更安稳。

通讯员 杨璞  
快报记者 刘峻

茗闻天下休闲茶餐厅

缤纷好礼,迎新春!

(茗闻天下聘请阿英煲浙江总公司大厨主理,欢迎品尝。)

——优惠细则详见店堂公告

1元品尝特色煲推广月

地址:云南北路80号(凤凰台饭店对面)  
电话:025-83200580

|      |     |        |       |
|------|-----|--------|-------|
|      |     |        |       |
| 杭洲酱鸭 | 一煲香 | 台式三杯鸡煲 | 五香大肠煲 |

百珍堂江苏特产专卖连锁举办周年庆典酬宾活动

内容见各店堂公告

百珍堂专业经营江苏13市绿色、有机、无公害及名特食品和农副产品,是该专业经营领域品种最齐全,网点最众多的连锁机构。无须跑遍江苏,一站购全。过年、访友、发福利、过日子,买特产就到百珍堂!

订购热线:84802758 13505151332

一店:秣陵路99号 84219758 三店:龙蟠中路158号 84811958  
二店:中央路266号 86334158 六店:湖南路狮子桥2号 83226058

年货联展 一站购齐 现场快递

2010年华东地区(全国)绿色食品订货会

两湖肉食 徐福记 高淳特产 五芳斋香粽 绍兴醉鱼 新鲜蔬菜  
台湾功夫茶 湖南香柚 大连海产品 优质各地海鲜 南北干货  
浙江特色年糕 宁夏枸杞 山东散养鸡 通州脆牛肉 烟酒副食  
泰兴银杏制品 东北参茸 河北金丝枣 茅山咸鸭咸肉 福建桂圆干

名牌企业 优质产品 特惠价格 现场快递

展会时间:2010年元月28日—2月7日 (上午8:00—17:00)  
地点:南京市规划建设展览馆(原江苏展览馆)  
详情登陆:www.xici.net/b1177640/ 南京会展资讯网