

立春迎春

昨天,一名工作人员正在将红灯笼摆放整齐,准备悬挂起来。春节临近,南京街头过年的气氛是越来越浓了。
快报记者 决波 摄



》养生

“立春”之后 要重视养肝护肝

快报讯(通讯员 杨璞 朱群 记者 刘峻)今天立春,专家提醒,立春之后要养肝护肝。

南京市中西医结合医院预防保健科专家颜延凤说,中医理论认为肝脏与“木”相对应,草木在春季萌发生长,肝脏在春季时功能也更活跃。因此,初春养生以养肝护肝为先。养肝护肝要做到以下几方面:多喝水以防止毒素损害肝脏,初春寒冷干燥易缺水,多喝水可补充体液,促进消化腺和胰液、胆汁的分泌,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害;少饮酒有利于肝脏阳气升发。

》习俗

春卷皮降价卖,还是没人买 立春不再“咬春”了吗?

快报讯(记者 夏天)南京人有在立春这一天“咬春”即吃春卷的习俗,然而近年来这一习俗越来越淡,连春卷皮都不知哪里得有买,更不用说吃春卷了。

记者昨天走访科巷菜市场看到,一家炸春卷的店已经关门,只有两个卖春卷皮的摊主推着小车,在寒风中叫卖,5元/斤。不过,由于顾客太少,摊主一会儿又把价钱降到了4.5元/斤。可是,降价之后,他们的生意仍然火不起来。记者又赶到鼓楼、进香河菜市场,结果连卖春卷皮的都没有见到。老南京这一传统习俗真要消失了吗?

对传统民俗颇有研究的老南京陈一顺说,老南京有“立春大似

年”的说法,以前家家户户都要忙着摊皮、包春卷、炸春卷,不仅立春时吃春卷,到了年三十晚上还要吃春卷。现在,自己动手做春卷的人越来越少,主要是做春卷太费事了。陈一顺说,首先要备齐鲜猪肉、韭黄、豆腐干、绿豆芽、菠菜、花生油等原材料,然后将鲜猪肉切成细丝,韭黄切成小段,猪肉用盐、料酒、水淀粉入味,入油锅炒熟,加韭黄、豆腐干、绿豆芽拌成馅待用,再将包好的春卷放在油锅里炸,非常耗时,又费劲。

年轻人不做春卷了,但一些老南京还在继续这一习俗。陈一顺表示,他家每年立春都要做春卷、吃春卷,迎接新春。

高淳、六合 还有“唱春”习俗

快报讯(记者 赵晨)民俗专家王涌坚昨天告诉记者,高淳、六合等地现在还流传着立春“唱春”习俗。这一天老艺人们敲锣打鼓,到各家门前唱吉语。王涌坚说,立春日正是青黄不接的时候,“唱春”很多时候是在乞讨。“当年朱元璋看到后,就想起自己曾经的乞丐生涯,很是理解这种行为,还请翰林来填唱春词呢。”在他的提倡下,“唱春”就普及开来,但现在会“唱春”的人已经很少了。



感冒指数

3级

比较容易感冒,体弱者要加强自我防护。



晨练指数

2级

气象条件不太好,不太适宜室外晨练。



小羽说天气

讲讲我们身边的气象

今天多云 最高6℃

快报讯(记者 孙羽霖)今天南京将延续昨日的天气。冷空气有些无力,昨天偏北风转变风向,今天南京将吹3-4级的东南风。虽然有南方来的暖风轻拂,但是今天早晨南京的气温并不会高,预计早晨出门上班的时候,气温只有1-2℃。而到了中午,多云的天空,阳光偶尔会洒下温暖,预计气温将上升到6℃,午后阳光出现后,城市间的水汽和轻雾渐渐散去,能见度预计能提高至10公里,有利于客运出行。

到了下午,阳光西斜,天空渐渐转阴后,气温也将回落至4-5℃。江苏省气象台首席预报员韩桂荣表示,到了今天夜里,南京天空可能会飘一些小雨。小羽提醒,如果您白天晾晒了衣服,一定要记得在日落前早点收回家中,以免夜晚空气中逐渐增多的水汽,让干净的衣服受潮。

宝贝,妈妈帮你“减负”



放学路上,儿子背着沉重的书包,妈妈单手帮他拎着,为儿子“减负”,可怜天下父母心啊!
(作者将获30元话费)



晒衣舞

男:小姐,能否赏脸跳个舞?
女:你抓得太紧了。
(作者将获30元话费)



张艺谋来了?

张艺谋来南京了?哦,原来是张艺,谁在后面加了一个“谋”啊!
(作者将获30元话费)



鸠占鹊巢

江宁将军大道托乐嘉公交站旁,早已竖立非公交车禁停标志,但一些出租车置若罔闻,影响众多乘客乘车。
(作者将获30元话费)



大车顶小车

在下关水关桥路口,一辆大环卫车头上顶着一个环卫车,反正是家子啊。
(作者将获30元话费)

有啥好照片 发给快报瞅瞅
有啥好想法 说给快报听听
支持原创图片,谢绝一稿多投

互动方式

■ 移动用户发送短信或彩信到 1065830096060 ■ 电信用户发送短信到 10659396060
■ 联通用户发送短信到 1065596060 ■ 你也可以直接投稿到信箱 dajiaxiu@126.com (留下你的手机号码)



》最高音

我们都有变老的那一天,20年后怎么下楼?
——现在很多小区都没有电梯,网友“hangingspiter”希望政府能在老小区装上外挂式电梯。
点评:想法很好,操作很难。

》最雷音

有钱无钱,回家过年 有她无她,先看爸妈
——春节到了,很多人患上了回家恐惧症,网友“泊”劝大家还是回家。
点评:是应该回家,就是火车票难买。

》群雷汇

在公交票价都难以降低的情况下,发展电动公交车,是犯罪行为(因为伟人说过,浪费是极大的犯罪)。
——南京试运行电动公交车,但造价昂贵,网友“laoda.88”觉得不宜推广。
点评:电动车并不“低碳”,发电要煤。
最可恨的是,有关部门竟然还声称今年公交车以旧换新有望全部更新成空调车,好像老百姓盼星星、盼月亮一样盼着空调车呢!你说气不气人!
——路上跑的几乎都是空调公交车,网友“优C”对此很不满。
点评:气人。