

南京又要掉进冰窟窿了

后天最低 -5℃



一位市民从各式各样的帽子前经过。天气寒冷,款式新颖、色彩鲜艳的帽子围巾等受到女性的青睐。 快报记者 洪波 摄

强冷空气携北风呼啸南下,南京又要掉进冰窟窿里了,但是天气却要逐渐转好。昨天,江苏省气象台发布了南京地区强冷空气预报,从今天起24小时里,南京最大降温幅度可达到7℃以上,后天该市最低气温为-5℃。

冷空气强,降温迅速

省气象台专家介绍,随着北方冷空气的来临,元旦以来笼罩在南京上空的云雨带也逐渐撤退。省气象台昨天下午发布了强冷空气预报称,北方有一股较强的冷空气已经东移南下,昨天下午2点它的前锋已达山西、陕西一线,预计今天夜里起影响南京。

气象专家预计,冷空气到来以后,南京气温将明显下降,24小时的最大降温幅度可达7℃以上,明天早晨将会出现冰冻,但天气将开始放晴。省气象台预报,1月5日阴到多云,偏北风3~4级,最低温度2~3℃,最高温度5℃左右。1月6日全市多云到晴,最低温度-4℃,有冰冻。最高温度2~3℃。1月7日全市晴到多云,最低温度-5℃左右,有冰冻,最高温度4~5℃。

头、胸、脚更要保护

由于降温迅速,室外还吹北风,因此这段时间里,人们要特别注意身体的保暖。外出时,要注意头、胸、脚这三个关键部位。此外,天气寒冷令血管收缩,人们就会出现头痛头晕的症状,对于脑血管病人来说,很容易诱发脑血管病。由此可见,头部保暖非常重要,而胸准确地说是胸腹部,特别是骑车上班的市民,要特别注意胸腹保暖。胸腹部受寒之后,易折伤体内阳气,从而引发心脏病的发作。此外,还可以诱发胃肠病的发生。寒从脚起,脚部的保暖不言而喻。脚离心脏最远,血液供应慢而少,皮下脂肪层较薄,保暖性较差,一旦受寒,会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,使抗病能力下降,导致上呼

吸道感染,因此,天气寒冷时,脚部的保暖尤应小心。

明天“小寒”了

明天就是“小寒”节气,“小寒”节气内冷空气入侵时常伴有雨雪天气,此时的积雪好比是麦、油等越冬作物的“寒衣”和“棉被”。据观测:当地表积雪深度为6厘米左右时,地温比无积雪处要高3℃左右。雪水融化可灌溉农田,增加土壤水分和热容量,减轻冻害。此外,融雪时的寒冷,可冻死越冬的病菌、虫卵。故有“麦盖三床被,枕着馒头睡”之说。南京的“小寒”节气一般比“大寒”还冷,这个时期也是最容易出现降雪的时期。气象专家说,1月份里,太阳仍然是7点左右出来,时间比较晚,人们的作息安排仍然是早睡早起,避免早起低温对人体的刺激作用。

快报记者 刘峻

空气报告

昨天玄武湖最“脏” 今天可能是今年第一个“脏天”

快报讯(记者 安莹)根据预测,今天可能是2007年第一个“脏天”,污染指数在101-121之间。

昨天的空气质量继续恶化,污染指数已达到91,逼近警戒线。昨天,整个城市雾蒙蒙一片,云层会挡住了污染物向外扩散。昨天,风景区玄武湖则以103的轻度污染指数,成为全市最脏的地区。

今天,全市的空气质量更加糟糕,整个城市再度陷入混沌污浊,全市6个国控检测点,除了中华门,其他的区全部处在轻度污染的脏空气里,主要还是可吸入颗粒物。如此一来,优秀的好空气已经离南京市民越来越远。

气象指数预报



着装厚度
指数:8级,室外须穿厚毛衣加棉外套。



支气管哮喘
指数:1级,哮喘病不易发生。



晨练指数:
3级,气象条件还可以,比较适合晨练。



晾晒气象
指数:2级,晾晒效果差。



人体舒适度
指数:-2级,人体感觉较冷,不舒适,注意保暖。



感冒气象
指数:2级,感冒发生几率较小,适当防护。

权威发布

南京疾控中心发布本月传染病预警 儿童脊髓灰质炎服苗开始了

快报讯(通讯员 范华锋 记者 刘峻)1月南京气温进一步降低,空气干燥,室内外温差大,呼吸道疾病进入高发季节。南京市疾控中心昨天发布本月传染病注意事项,提醒市民重点预防呼吸道传染病。

同时,南京本月5~6日将在全市范围内,开展第2轮对6岁以下儿童的以查漏补缺为主的脊髓灰质炎疫苗强化免疫活动。此次强化免疫活动服苗对象为:一、

“零”剂次免疫的儿童,但不包含出生1个月内的新生儿;二、1.5周岁内累计服苗次数少于3次的儿童;1.5~3周岁累计服苗次数少于4次的儿童;4~5周岁累计服苗次数少于5次的儿童;三、2006年1月1日以后由外地迁入本地的流动儿童;四、在常规免疫中漏卡、漏种的本地户口儿童或流动儿童。其中,1周岁以下儿童服用液体的脊灰疫苗,1周岁至5岁儿童服用糖丸疫苗。

生活信息

部分食用盐穿上“新装”卖新价

快报讯(记者 郑春平 实习生 王瑞)春节就快到了,不少市民开始腌制腊肉咸菜,食盐的使用量大幅上升。不过,细心的市民不难发现,市场上出现了不少“高档”包装的食用盐,价格也比普通盐高一些。记者昨天从江苏省物价局获悉,准牌精制食用盐价格,以及部分纸盒(PVC、玻璃瓶)包装系列品种盐价格本月起执行新价格。

根据规定,320克纸塑袋装准牌精制食用盐的零售价格为1.00元/袋。系列品

种盐包括精品海盐(454g纸罐装零售价为3.50元/袋)、精制食盐(227g直流水罐装零售价为2.10元/袋)、营养盐(350g纸罐装零售价为3.40元/袋)、雪花盐(227g PVC盒装零售价为2.90元/袋)等。新的零售价格从2007年1月1日起试行一年。物价部门表示,各级盐业公司在销售320克小包食盐过程中,要确保普通500克包装碘盐的供给,做到多品种上市供应,由消费者自主选择。

智囊团预告

今日在线智囊团

网址: www.lifenanjing.com.cn·法律频道

法律频道
时间:10:00~11:00;14:30~15:30
徐燕君 江苏圣典律师事务所律师
房产频道
时间:10:00~11:00
王宏 江苏圣典律师事务所副主任

时间:14:00~15:00
苏晓晴 南京问策商业管理顾问有限公司总经理
家居频道
时间:10:00~11:00
王宏 江苏圣典律师事务所副主任
时间:14:00~15:00
徐振宇 美庭家居高级顾问

视频预告

优秀博士只求温柔女孩

31岁的柳长亭目前正在南京某高校攻读博士学位,已经博三的他一边做着论文,一边和导师一起做课题方面的研究。本科毕业于青岛海洋大学的他是个和海洋结缘的人,从小在福建泉州海边生长,为了延续自己的海洋梦想,考博的时候他毅然选择了海岸带资源与环境专业。

柳长亭是个兴趣广泛的人,并且样样都很擅长,他最大的喜好就是写新闻评论和小说,拥有很强驾驭文字的能力,如今在网上也有着一定的名气,喜欢运动的他也特别喜欢打乒乓球和爬山。

因为一直专注于学业上的发展,柳长亭的个人问题没有得到很好的解决,在他看来,能有一个志趣相投的温柔女孩相伴是件非常幸福的事情。“我本身很宽容大度,相信会成为一个很好的男友。”想进一步了解柳长亭吗?今天晚上7:00~7:30,柳长亭将来到www.lifenanjing.com.cn征婚视频,与您面对面交流,千万别错过。

快报记者 汪洪新
“钻山豹”走进视频聊天室
时间:16:20~17:20
嘉宾:申军谊《乌龙山剿匪记》中饰演“钻山豹”
读者也可拨打96060提问

节日回顾

三天假日 急诊人数激增

快报讯(通讯员 柳辉 艳 记者 刘峻)元旦三天假期里,商场、餐馆、酒吧、景点,一派热闹景象,但记者同时也注意到,另一个地方——医院急诊室里同样“热闹”。据鼓楼医院急诊中心副主任鲁德生介绍,元旦三天鼓楼医院共接待了1600多位急诊病人,比平时增加了30%。

鲁德生说,假期急诊病人中以脑血管意外、中风、消化道出血、心肌梗塞、肺气肿等病例居多,这与大家假期生活习惯的改变有关,因此呼吁大家在工作放假的同时,更应该给自己的身体放放假,尤其是有基础病如高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病、心脏病等慢性病的人,要注意自我防范,节假日期间需避免暴饮暴食、饮酒过多、娱乐过度,以免增加身体负担,从而诱发脑血管意外、中风或心肌梗塞,饮酒过多还会导致消化道出血。另外,专家还提醒市民,节日聚会吃火锅是不错的选择,但一定要注意食物须煮熟后才能进食。

吃大餐很过瘾 牙疼起来真要命

快报讯(通讯员 傅瑞 史张丹 记者 刘峻)元旦吃得太多太好,牙齿可就受不了了。昨天,记者从南京市口腔医院了解到,连日来看牙的患者每天都有600多人,牙病成了一种特殊的“节日病”。

门诊内科副主任医师王培新告诉记者,元旦这几天他们一点都没闲着,每天都

有不少牙病患者来看牙,这些患者中,牙痛、牙床肿、牙龈炎、根尖周炎、牙齿折裂的占了相当比例,很多人其实原来就有牙病但没有重视,节假日里吃的东西太多,牙病成了一种特殊的“节日病”。

医院口腔专家建议,市民平常最好能定期对口腔和牙齿进行全面检查,发

现龋齿、牙周病等及时治疗,避免过节时病灶发作;尽量少吃、不直接进食太烫的火锅等食物,因为滚烫的食物容易烫伤口腔黏膜,导致溃疡机会大增;吃瓜子、开心果、山核桃等坚果时,不要用力啃咬,尤其是前牙装有瓷牙和戴固定矫正器的人,以免牙齿断裂、矫正器脱落。

厨师上门服务 一天要赶好几家

快报讯(通讯员 亚龙 记者 李苏明)日前,记者从南京一些家政服务公司介绍了解到,元旦期间,厨师十分抢手,有的甚至一天要赶好几家。

玄武区后宰门家政服务公司的刘经理介绍,每到元旦期间,许多人利用这个时机将亲朋好友请到酒店欢度节日,而现在一些人却认为到酒店过节虽然热闹,但缺乏家庭氛围。于是一些精明的南京人邀请厨师上门服务帮助料理,这样一家人不仅可以边吃边聊,而且还增加了沟通。家

政公司每逢节假日都推出这个服务,他们签约的10多个厨师在元旦前一周就被预定一空。

家住清溪村的唐先生说,他就在元旦预订了一位厨师,1日上午,厨师上门为他一家人烹制了一桌清淡可口的家常菜。以往过节不知吃什么东西好,今年他就请了厨师来帮忙,买什么,怎么做,由厨师帮助料理,省了很多麻烦事。他还算了一笔细账:家庭人口多的请个“预约厨师”比较合算,比如说,花费500~600元的家宴,若在酒楼、饭店操

办,加上其它费用最少要在一二千元左右。

“节日期间,我的活儿已排满,甚至一天要赶好几个家。”珠江路某饭店的厨师夏志成师傅告诉记者,“预约厨师”服务大致有两种方式,一种是由预约厨师开出菜单,让主人采购,然后由厨师操办;另一种则是由主人提出标准、要求后,由预约厨师按照标准、要求操办,并按购物明细清单向主人结算。有的预约厨师上门自带用具,还有的带来副手,帮助做些杂活等。