



人体舒适度指数 -1级

今天天气不是太冷,你会感觉比较舒适。



着装厚度指数 6级

毛衣和厚外套必须穿上身。



感冒指数 2级

因为温差不大,感冒发生几率较小,要适当防护。



小羽说天气
讲讲我们身边的气象

三九贴穴能治冬病

快报讯(通讯员 王桂英 杜恩 记者 刘峻)冬病冬治,这两天来,去东南大学附属中大医院进行三九穴位贴敷的老年患者已经挤满了针灸科诊室。专家说,一九的时间为12月22日,二九12月31日,三九为明年1月9日,在这三天前后进行穴位贴敷治疗,可以有效地增强机体的免疫力。

来就诊的王大爷告诉记者,自己每到冬季老慢支就开始发作,每一回都要大动干戈、劳命伤财地进几次医院,今年王大爷在三伏天的时候,来到东南大学附属中大医院进行穴位贴敷,今年冬天咳嗽的老毛病竟然好了一大半。听说入九后,再进行三九穴位贴敷,效果会更好,于是他又来该院进行贴敷。东南大学附属中大医院针灸科邢丽阳主治医师介绍,因为大多数患者都是尝到了三伏灸的甜头,所以听说还有三九穴位贴敷加强的

说法,都赶来治疗以便彻底去除病根。

邢医生告诉记者,许多人都知道在三伏天可以进行冬病夏治的三伏灸的穴位贴敷治疗,但是很少有人知道冬季三九天也可以进行穴位贴敷。三九天的穴位贴敷治疗其实就是冬病冬治,它是“三伏灸”的姐妹灸,是对“三伏灸”治疗与保健的延续和补充,两者相互配合,会大大增强机体的抗病能力。

三九灸能有效治疗呼吸系统疾病,如支气管哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎、各种慢性咳嗽、体虚容易感冒等病;其次对慢性胃肠病,如慢性胃炎、慢性肠炎、多种消化不良性疾病也有较好的疗效。另外,对一些虚寒头痛、风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、颈肩腰腿痛等,效果亦佳。而对于普通人群,三九时节贴药也有助于提高身体的免疫能力。



都市表情

冷空气赶走小阳春

快报讯(记者 孙羽霖)昨天,大家一出门就发现风停了,“总算不那么冷了。”到了早晨8点,太阳给这个城市加热,以致下午1点时,南京最高气温达到了13℃,刷新了近一周来最高气温,相比清晨0.5℃的低温,温差达到13.5℃。

但是,今天起,冷空气将终结南京连续几天的小阳春,北方来的冷空气先锋,悄悄向我们靠近,而这次冷空气过程的影响区域可能会较广,剧烈降温易诱发感冒、呼吸道、心脑血管等多种疾病,建议大家注意防备。

预计今天气温将略有降低,其中最高气温12℃,最低气温4℃。但是到了明天,冷空气不断补充后,将有明显降温,预计25日,气温将有6℃左右的降幅。其中,最低气温0℃,最高气温6℃。

空气指数

关注我们的呼吸质量

昨天空气有点脏

快报讯(记者 安莹)昨天,南京出现了12月份以来首个轻度污染天。“12月22日是冬至,不少市民都在路边烧纸祭奠祖先,烟雾让人受不了,空气质量变差也在预料之中了。”南京环保专家告诉记者。

空气监测数据显示,昨天南京的污染指数为158,罪魁祸首是可吸入颗粒物。除了冬至市民烧纸污染了空气以外,连日无雨,晴朗天气也让空气质量出现隐忧,前两天,南京的温度回升,阳光强,灰尘的活动也开始加强。全市九个国控监测点中,人群生活密集的黄金路污染指数为235,已经达到了中度污染。

截止到昨天,南京今年已经出现了43个脏天,距离2009年的结束还有8天时间,今年南京320个蓝天目标要实现,往后的日子里不能出现超过2个脏天。而根据预报,今天空气质量轻微污染。可吸入颗粒物污染指数范围为124~144,意味着“脏天”名额将又少了一个。

天文观测

给你不一样的星空

真热闹!天狗吃完月亮吃太阳

快报讯(记者 胡玉梅)元旦当天,南京市民都可以看到“天狗吃月亮”的天文奇观。新年第一天发生月偏食,这在近千年来还是头一回。

这次月偏食,在我国任何一个区域都可以看到全过程。紫金山天文台专家成灼告诉记者,南京还是一个不错的观测地。

2010年1月1日凌晨1点15分,如果你睡不着,就可以抬头看月亮被“咬”的全过程。2点52分初亏,3点23分达到月食的最大值,3点54分结束。整个过程将持续一个多小时左右。

需要提醒的是,准备观测的市民,一定要注意防寒保暖。观测对光污染要求不高,只要天气好,在自家窗前、阳台上都可以看到。

在1月15日傍晚,还有一场日环食。这将是未来1000年持续时间最长的日环食。我国最早看到日环食的是云南省,然后按顺序经贵州、四川、重庆、湖南、陕西、湖北、河南、安徽、江苏,最后是山东半岛太阳落山,一共经过11个省市。因为环带特别宽,持续时间也特别长,非常罕见。

据了解,江苏省天文学会在徐州、宿迁、连云港三处设立专门的观测点,而南京市民,幸运的话可以看到“带食而落”的景象。

嗨

美女在后头

昨天,气温回暖,广州路上一女子上身是冬季,下身是夏天,另类的装束十分吸引眼球。但是,旁边的老兄似乎有点慢半拍了,美女就在身后,你在拍啥呢?

快报记者 赵杰 摄

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

中国国旅 CITS 南京中国国际旅行社有限公司
江苏海外旅游有限公司

体验温泉文化 品尝农家美食 选购农副产品

50元/人

发班日期:12月26日

2009中国·南京“冬之都”休闲农业旅游启动仪式

上午:省总工会出发赴江宁汤山颐尚,参加2009年“冬之都”——休闲农业健身健康游启动仪式,品尝农家美食,选购农副产品,参观民俗歌舞;

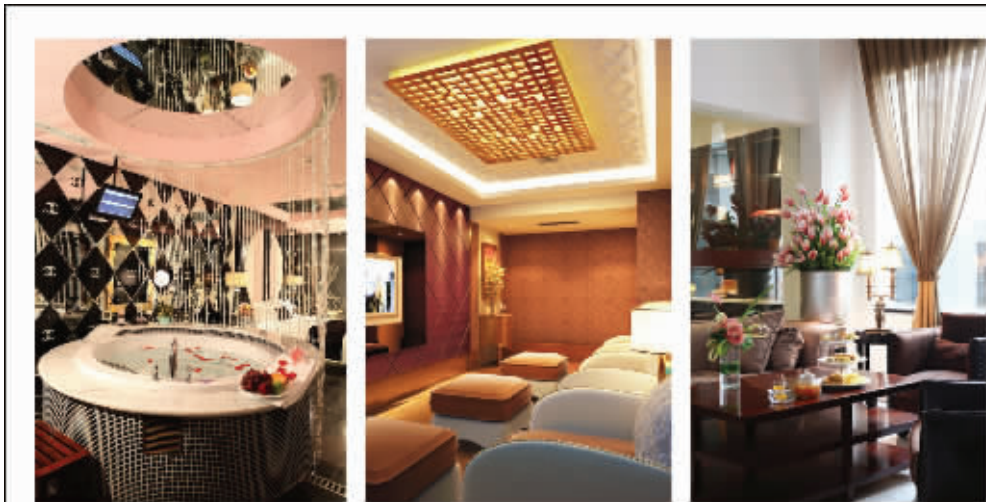
中午:简餐;

下午:感受温泉给人们带来的健身保健理疗功能|汤山工人疗养院|,参观社会主义新农村建设典范——钱石村,了解时令水果、花卉的生长。

服务内容:空调旅游车 简餐 旅游意外险 每人赠送农家草鸡蛋

订房、订餐热线:4008-28-4008 南京国旅旅行社 www.citsnj.com

报名热线:025-83538580 83538582



沃阁旗下酒店会所,缤纷圣诞欢乐有礼。汽车旅馆特备日本温泉名汤,圣诞带您置身日本名胜温泉,尽享养生泡汤之旅。

- 沃阁汽车旅馆**
浪漫私密的主题酒店
地址:江宁开发区(德胜路9号)
电话:025-84047777
- 沃阁温泉会所**
顶级男子SPA会所
地址:江宁开发区(德胜路9号)
电话:025-84048999
- 沃阁商旅酒店**
量身订做的服务体验
地址:大桥南路42号
电话:025-58827777