



### 人体舒适度指数 -3级

你可能会感觉很冷,很不舒适,所以要注意保暖。



### 慢性支气管炎指数 3级

慢阻肺、肺心病、呼吸衰竭等疾病较易发作。



### 感冒指数 4级

气温大降,容易感冒,要注意加强自我防护。



## 借我一件衣裳

▶昨天,玄武湖边寒风呼啸,准新娘被冻得瑟瑟发抖。

快报记者 赵杰 摄

▲秦淮河畔,一个“孩子”举着衣服逗伙伴。快报记者 辛一 摄



都市表情

# 今天小寒 “冷成冰团”

## 小寒怎么吃? 吃菜饭

快报讯(记者 孙羽霖 刘峻 通讯员 杨璞 朱群)今天是小寒节气。常言道“冷在三九”,而这“三九天”又恰在小寒节气内,江南也有“小寒大寒,冷成冰团”的说法,因此小寒时节市民要特别注意防寒保暖。老南京喜欢在小寒这天煮菜饭吃,今天,你吃菜饭了吗?

目前青菜价格还比较稳定,一般都在1.5元/斤,不算太贵。煮上一锅青菜饭,满屋子的菜香。虽然都叫菜饭,但是菜饭的内容并不相同,有人用矮脚黄青菜配咸肉片,有人用青菜配香肠片或是板鸭丁,再剁上一些生姜粒与糯米一起煮,十分鲜香可口。其中矮脚黄、香肠、板鸭都是南京的特产,可谓是真正的“南京菜饭”了。

南京市中西医结合医院中医科主任王东旭向大家推荐一款经典老南京保健菜饭:板鸭菜饭。具体做法如下:

原料:板鸭2只(1500克),净老母鸡1只(1500克),猪五花肉750克,熟猪油310克,精盐30克,鸡汤1750克,鸡胗肝4副,生猪油丁450克,熟火腿、咸雪里蕻菜、芥菜各250克,熟冬笋300克,青菜心2750克,粳米1500克,虾子适量。

### 做法:

1. 板鸭和老母鸡去内脏洗净。鸡胗肝处理干净洗净,猪肉洗净。以上原料入沸水锅中焯水,捞出用清水洗净,一同放入汤锅中焯烂。

2. 青菜、雪里蕻、芥菜洗净,

粳米淘洗干净。

3. 将焯烂的板鸭、母鸡经过剔骨取肉,切成丁。猪肉、胗、肝、火腿、冬笋均切成同样的丁。

4. 青菜茎与叶分开,分别切成细粒。

5. 炒锅置火上,加熟猪油100克烧热,先放入菜茎煸炒至半熟,再放入菜叶煸炒2分钟起锅,装入盘中晾凉。

6. 锅上火,加入鸡汤清24克,放入笋丁、鸡丁、板鸭丁、胗丁、肉丁、虾子等烧沸,再将粳米倒入锅内烧沸,不停地搅拌,待锅内汤汁烧干后,再铺上芥菜和雪里蕻,盖好盖,用小火焖约20分钟,揭开锅盖,拣掉上面的芥菜和雪里蕻,用饭铲在饭上划开,倒入熟猪油100克搅拌均匀即成。

功效:滋阴补气、美容养颜。

## 小寒准确时间 在今晚7点09分

江苏、天津两地天文学会通报,根据新近出版的《中国天文年历》,今年小寒准确时间为5日19时09分,此时节,全国都处于气温最低时期。

小寒时节全国都处于温度最低的时期,这个时节全国各地的气温不同。我国东北北部地区的气温在零下30℃左右,午后最高气温平均也不过零下20℃;内蒙古和新疆以北的地区及藏北高原,平均气温在零下20℃左右。我国南方虽然没有北方凛冽,但是气温亦明显下降,南方地区最低气温在零下10℃左右。 新华社

## 小寒谚语 能预测未来天气?

快报讯(记者 孙羽霖)民间根据小寒的冷暖情况预示未来天气的谚语不少。如湖南省的“小寒大寒不下雪,小暑大暑田开裂”,山东省的“小寒无雨,小暑必旱”,以及“小寒天气热,大寒冷莫说”、“小寒不寒,清明泥潭”、“小寒大寒寒得透,来年春天暖和”等。

对此,昨天江苏省气象首席预报员韩桂荣表示,这些都是民间的经验总结,可能小寒与大寒等节气有一定的对应关系,但未来中长期天气具有太多可变性。凭节气来预测天气,只能是老百姓茶余饭后的趣谈。

## 小寒怎么补? 喝羊肉汤

快报讯(记者 孙羽霖)古时,南京人对小寒颇为重视,但随着时代变迁,现已渐渐淡化,如今人们只能从生活中找出点点痕迹。到了小寒时节,老中医和

中药房忙得停不下来,因为有的人家入冬时熬制的膏方都吃得差不多了,此时再熬制一点,可以吃到春节前后。

在小寒前后,居民日常饮食

也偏重于暖性食物,如羊肉、狗肉,其中又以羊肉汤最为常见,有的餐馆还推出当归生姜羊肉汤,近年来,一些传统的冬令羊肉菜肴重现餐桌,再现了南京寒冬食俗。

## 小寒怎么玩? 挤油渣渣、斗鸡

快报讯(记者 孙羽霖)俗话说,“小寒大寒,冷成冰团”。南京人在小寒季节里有一套具有地域

特色的体育锻炼方式,如跳绳、踢毽子、滚铁环、挤油渣渣(靠着墙壁相互挤)、斗鸡(盘起一脚,一脚

独立,相互对斗)等。如果遇到下雪,则更是欢呼雀跃,打雪仗、堆雪人,很快就会全身暖和,血脉通畅。

# 嗓子眼冒烟! 南京进入冬季最干燥期

下午3点至6点是一天中最干燥的时候

快报讯(记者 安莹)嗓子眼儿干得冒烟,白天总觉得口渴难耐,皮肤干燥瘙痒不止。最近,许多市民都有这样的感受。原来,这是相对湿度太小惹的祸。

费先生有个习惯,每天晚上睡觉之前放上一盆水在房里,这样可以保持空气湿度,不至于一觉醒来鼻黏膜干燥。最近几天早晨起床后,费先生发现盆里的水比前一阵子要少很多。他告诉记者,前一天放在房间里满满一盆

水,昨天晚上已经蒸发了1/5。不仅如此,他房间里每天开足了加湿器,也无济于事,加湿器“方圆”一平方米内是湿了,但是其他地方还是很干燥。

半个月以来,南京没有一场像样的雨水,空气湿度较小。昨天,记者从省气象部门获悉,傍晚6点,相对湿度只有35%左右,而冬季供暖更会降低室内湿度,所以,市民们才有干燥难耐的感觉。南京气象台专家告诉记者,

人体最适宜的空气相对湿度为65%至75%;高于80%属于偏潮湿;低于50%则偏干燥;而湿度不到30%时,就属于非常干燥了。今天冷空气来临,干刮西北风不降水,湿度还会更低。现在就属于全年最干燥的时期了。而一般来说,下午3点至6点,则是一天中最干燥的时候。

室外干成这样,室内同样不会“滋润”。气象专家介绍,室内开空调之前,湿度会比室外高一

点,一旦空调开启,室内就更干燥。由于空调使室内升温,水汽凝结到窗户等物体上,导致室内水分很快被蒸发,空气湿度就会降低。所以若要开窗通风换气,时间不宜过长,否则只会降低室内空气湿度。保持室内空气湿度的最好办法是用加湿器补水,其次,勤用湿拖把拖地,可以一天两次;另外,多养花、草等绿色植物,以及养鱼,增加室内的水域面积都是增湿的有效办法。

## 专家博客

### 温度骤降 小心带状疱疹缠身

专家 中大医院皮肤科主治医师潘永正

快报讯(通讯员 杜恩 记者 安莹)从今天开始,一股强冷空气横扫南京。东南大学附属中大医院专家提醒,强冷天气下,小心带状疱疹“惹”上你。

潘永正介绍,每次气温骤降,带状疱疹的病人就明显增加。专家分析说,在我们身体内都潜伏着带状疱疹病毒,这种病毒平时与我们和平共处,但是一旦机体免疫力下降,病毒就会被激活,带状疱疹就容易发生。

因此,气温下降要注意保暖,特别是有基础疾病、慢性系统性疾病的老年人,在思想上高度重视,尽量不要外出旅游,或者过度疲劳。年轻人要做到起居规律,避免精神过度紧张。一旦感觉到身体皮肤有针刺样疼痛,或者如电击般疼痛,要在发病三天内及时到皮肤科就诊,以免贻误治疗。

## 本月重点要防 “空调病”

专家 南京市疾控中心副主任陆小军

快报讯(通讯员 丁昊 记者 刘峻)昨天,南京市疾控中心发布本月传染病注意事项,提醒市民重点预防甲型H1N1流感、水痘、麻疹、流脑等呼吸道疾病。

陆小军介绍说,冬季气候寒冷干燥,湿度较低,人体呼吸道适应力减弱,免疫力下降,容易导致细菌、病毒感染的发生,同时随着空调的普及,室内外气温差别较大,人体有时较难适应温度的骤然变化,容易导致病毒细菌的入侵,得上“空调病”。因此市民特别是儿童、老人等体质较弱的人群要特别注意防寒保暖,同时尽量少去空气流通不畅、人群密集的公共场所。居家的市民要注意定期进行室内的通风换气,并适当锻炼身体,增强机体对寒冷的适应能力和抵抗力。

如果市民出现持续高热、咳嗽加重、呼吸困难等症状要及时就医。

## 空气指数

### 最近南京空气 勉强及格

快报讯(记者 安莹)进入到2010年,南京空气质量只能说是勉强及格。连续4天的空气污染指数都在污染警戒线徘徊。昨天的空气指数为94,主要污染源依旧是可吸入颗粒物。

从全市九个国控监控点来看,昨天最脏的地方是中华门,污染指数为106,达到了轻微污染。和中华门同为“难兄难弟”的还有山西路和仙林大学城。

南京环境监测专家告诉记者,最近大气候对空气扩散不太有利。最近,北方部分地区出现了沙尘暴天气。而不断南下的冷空气,持续将污染物输送过来,包括大量的二氧化硫、氮氧化物及颗粒物等污染物。与此同时,本地工业污染排放、机动车尾气排放和建筑工地扬尘等对空气质量下降的“贡献”也不小。

## 天气大家说

天气的好坏是不是影响了你的心情?是不是打乱了原有生活的步调?欢迎一起来聊,QQ:1422039040。

## 史上最强“灭火器”

网友“花开、若相依”:

女人的“宿命”是什么?我认为就是洗衣做饭带孩子。为了将来成为一个模范主妇,我一大早就起来洗衣服。天好冷,洗完衣服双手通红,我把冻红的手移到烧着的煤气灶上,本想烤烤火,结果没想到,火竟然被我的手冻熄了。