



着装厚度指数 8级

室外要穿最厚的外套,室内可以穿轻便的棉服,增强保暖。



晾晒指数 3级

天气晴冷,阳光不错,适合洗晒晒晒。



感冒指数 4级

气温很低,容易感冒,要注意加强自我防护。



昨天寒潮来临,北京西路上的一处积水被冻成了“溜冰场”,经过此处的骑车人都小心翼翼,生怕被滑倒。
快报记者 赵杰 摄



愁乐
结的不是冰
是心情

昨天寒潮来临,喷水池里的水结成了冰块,让一些年轻人兴奋不已,他们敲砸冰块玩耍起来,童年的快乐,似乎又回来了。
快报记者 赵杰 摄

湿度和风都可能左右你的“感觉温度” 冬天冷暖 “跟着感觉走”

明明是降温的天气,怎么感觉暖暖的?明明天气预报说气温回暖,却又怎么感觉有点冷?进入冬季,南京的气温起伏不定,不少市民感觉天气预报的温度不准确,和自己实际感觉的温度似乎并不一致,这到底是怎么回事呢?

他怀疑自己感觉出了问题

家住城东的市民王先生最近总认为自己的感觉出了问题,天气预报昨天说降温了,他却感觉升温了,天气预报说今天最高气温1~2℃,他却觉得像是零下几度,到底是天气预报有问题还是自己的感觉出了问题呢?王先生一脸的迷茫,但是问问身边的同事,似乎同感者还不少。

南京昨天最低气温仅有-4.7℃,白天最高气温1℃左右,并不是全天都在冰冻天气里。气象专家表示,从监测来看,气象预报没有错,王先生感觉天气很冷也是正常的,寒潮影响南京,全天寒冷潮湿,即使气温在1℃,也感觉像跌入了冰窖里。

感觉和实际不是一回事

王先生来到了南京市中西医结合医院皮肤科咨询。该院皮肤科主治医师杜长明介绍说,其实,天气预报并没有错,是王先生不太了解“空气温度”与“感觉温度”的区别而导致“感觉错位”。所谓冷、热,实际上是人们对气温的一种感觉,这种人为感觉到的冷、热称之为“感觉温度”。

杜长明医师介绍说,人体皮肤对气温的感觉和空气的湿度、风等因素密切相关。所以,在漫长的冬季,空气温度即使在5℃以上,但有3级以上的偏北风,感觉温度就会大打折扣。南京的地理位置比较特殊,往往到了冬天,即使多天不下雨,空气湿度也比北方大,这容易造成一种阴冷的感觉。而寒潮一来,嗖嗖的北风一吹,那更是“冻到骨头里”了。

冬天要“跟着感觉走”

专家提醒说,南京的冬季,出门在外,要“跟着感觉走”,觉得冷就多穿点;觉得热就少穿点。天气预报的温度仅作参考。当冬季空气湿度偏小(低于50%)时,就必须采取一些有效的措施,增加空气中的水分含量,实际上也就提高了人们的“感觉温度”和舒适度。比如,冬天室内生炉子或使用取暖设备时,可以在炉子上烧一壶水(注意,壶盖不要盖严),使水汽蒸发;或者在室内晾一些潮湿的衣服、毛巾等。当然,也可以用加湿器加湿。当然,加湿器的用水最好使用开水。

通讯员 杨璞 朱群 快报记者 刘峻



小羽说天气

讲讲我们身边的气象

“冻天”别冻住您的车

快报讯(记者 孙羽霖)这两天降温太厉害,住在江宁的刘先生发帖表示,昨夜,洗车后放到院子里,特别冷,第二天早晨7点多出门,却发现打不开车门冻住了,“真是口,急得我团团转。幸好4个车门只冻住了3个。”

街上小店洗车通常只是将表面的水擦一遍,水残留在了门缝、门锁、拉手等部位。而冬天气寒冷,冻住也就很自然了。所以,建议您最好到电脑洗车房去洗车,因为有烘干程序,能将车身缝隙里残留的水滴烘干,再加上人工擦干这一步骤,干透的车身就不会再结冰了。

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?欢迎一起来说,QQ:1422039040。

最厚棉衣穿上身 宝宝成了“球”

网友“嘉嘉妈”:最近全国冷空气盛行,外公外婆给宝宝穿上了最厚的棉衣,臃肿程度不亚于我给他买的那个球,而我们的乐趣也多了一项——观看一只“球”在地上滚动。哈哈,外公外婆还说宝宝像只青蛙,爬一步还跳一跳,恰巧

这身棉衣又是绿色的,我看了觉得更像一只肥肥的菜青虫在蠕动,因为够缓慢……

宝宝爬不动了,想坐起来歇歇,不料以前轻而易举的动作现在竟然完不成了,有一只手努力地撑着地,斜坐着,然后挤眉弄眼地朝你笑。

空气指数

关注我们的呼吸质量

冷空气吹散污染 今天空气良好

昨天,冷空气把污染物吹散,空气质量上升至良好(指数为62,主要污染物为可吸入颗粒物)。预计今天空气质量仍为良,可吸入颗粒物污染分指数范围65~85,空气质量级别II级;二氧化硫污染分指数范围51~71,空气质量级别II级;二氧化氮污染分指数范围17~37,空气质量级别I级。(数据由环保局提供)

专家博客

滥吃虫草 小心“烧”出病

专家 南京市中医院 张钟爱

快报讯(通讯员 李珊 记者 刘峻)冬季,很多南京人都喜欢食补,但最容易犯的养生误区你可能还不知道。

在南京市中医院,记者就遇到这样的特殊患者,常年吃虫草,吃得鼻子“冒火”,还要求医生开点膏方给自己身体“补一补”,医生把脉看舌苔后,发现如果他再吃大补的膏方,胸中这团火就能把人“烧”出病。医生看着他说:“其实你吃虫草,还不如到大市场买点莲子百合,不仅便宜还能治你的‘病’。”

张钟爱主任告诉记者,这名中年人的体质属于复杂体质,确实需要补,但是要清补,同时还要泻火,看似矛盾,但从中医的角度来说,必须掌握好这个火候,这样盲目大补肯定不行。

常见的两大误区

冬天就喝药酒

有的男性冬天坚持在家喝药酒,几乎什么都泡,从虫草、人参、鹿茸、枸杞、海马、蛇,患者几乎无一例外认为自己身子虚,药酒能补气补肾,实际情况是,生活中没有那么多肾虚,有些人甚至出现了越补越虚,感觉越难受的现象。

手脚冰冷就吃桂圆红枣汤

到了冬天,很多女性就觉得手脚冰凉,于是想当然就认为是气虚血虚,需要用桂圆、红枣来补,但是吃完后,会发现没有太大用处。这是很常见的一个认识上的误区,手足冰冷,是由于女性运动不足,皮下脂肪不够造成的。吃桂圆红枣,不仅不能够御寒,反而容易导致身体上火,吃多了,口腔就会有发苦的感觉,很多女性一个冬天往往都和上火在“战斗”。

“亲密接触”取暖器 烘出一片红斑

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)天气寒冷,人们纷纷在家中各种取暖设备,但是取暖不当会引发皮肤病。记者在东南大学附属中大医院皮肤科了解到,该院最近连续接诊了10多例因为与取暖用品“亲密接触”,而引发热激红斑的患者。

60岁的王先生有一边看电视,一边靠着取暖器烘腿的习惯,前两天王先生洗澡时发现自己的小腿处有些红色的色素斑,仔细一看如网状状,密密麻麻地爬在小腿上,于是赶忙来就诊。而于小姐则是喜欢将电热袋放在大腿上,偶然发现两条大腿内侧均有一片网状的红色斑块。两人来医院一看均被诊断为热激红斑症。

潘永正医生分析说,长时间、反复的热刺激,容易引发局部皮肤的毛细血管扩张,从而发生病变。程度较轻的会表现为暂时性网状红斑,若长期或反复暴露在热源下,红斑会逐渐加深为蓝紫色,严重的还会出现水泡。一般来讲程度较轻者不再接触热源,敷用些润肤霜后红斑会自行消退,但是如果出现萎缩样改变,恢复时间相对较长,色素消退较慢。

咦 这么冷的天 巴西铁却开得灿烂



兰兰物语

花鸟虫鱼的生存状态



快报记者 李素然 摄

快报讯(记者 孙兰兰)元旦假期结束,上班第一天打开办公室的门,李女士就迎来了一个大大的惊喜:一股浓郁的花香扑面而来。天呐!屋里那盆巴西铁竟然开出两串粉白色的小花。大冬天的,巴西铁开花,是不是很稀奇?李女士欣喜不已,花香还引来了好多同事跑来瞧新鲜。

昨天中午,记者在李女士的办公室里看到,这株巴西铁高约1.5米,顶部一串长长的花穗,缀满白色花苞,四周弥漫着淡淡的花香。“这个花是每天下午四五点钟开

放。香气浓得不得了,到了次日早晨,才慢慢地闭合起来。”拨开下面的绿叶,原来里面还藏着一枝。

李女士说,去年底,这盆巴西铁就抽出了两支花茎,当时觉得有些奇怪,因为以前从未见过巴西铁还会开花,所以她也多想。没想到元旦放了三天假,它就静悄悄地开了,还香得这么热烈张扬。

这么冷的天,巴西铁开花正常吗?中山植物园的专家说,作为观叶植物,巴西铁在家庭、办公楼栽培广泛,但开花的并不多。需要养得很好,小环境适合,

才有可能开花。“它喜光但也怕烈日,怕干燥干旱,最适合的生长温度是21℃~31℃。”至于花期,并没有很固定的时间,特别是室内的人工环境,冬天也很温暖,一样可以达到开花的条件。

开花是令人欣喜的事,不过高兴之余,李女士觉得,这巴西铁的香气也太浓郁了,特别是早上来的时候,屋子里聚集了一晚上释放出来的香气,熏得头晕。这花香会不会影响身体健康?专家解释,巴西铁的香气并没有毒,不过无论什么花香,太过浓郁都容易引起人体不适。