



着装厚度指数 7级

天气有点回暖,不必穿得太臃肿了,一件毛衣加一件厚外套即可。



感冒指数 3级

虽然有点回暖,但是还是很容易感冒,要加强自我防护。



肠胃病指数 3级

饮食稍不注意就容易得肠胃病,注意腹部保暖。

天气干燥,静电让人哭笑不得……

# 怎么搞的? 相亲没感觉 手却老“来电”

快报讯(通讯员 杨璞 朱群 记者 刘峻)没想到吧,天气有时还挺让人尴尬的,这不,相亲的时候明明没有感觉,但两手之间却频频“来电”,干燥的天气真让人郁闷啊。

在南京仙林大学城读大三的贾媛媛(化名)昨天很郁闷,舍友出于好意给她介绍了个邻校的男生做男朋友,但是见面后,贾媛媛发现对方太油嘴滑舌,并不合适自己。双方吃完饭后,那个男同学提出要送送媛媛,出于礼貌和安全考虑,媛媛答应了男生的要求,

公交车人多,两个人只好站着。那个男生站在媛媛身旁,握公交车的栏杆把手的时候,两个人手频频出现“啪啪”的响声,媛媛被“电”了几下。好不容易到了学校门口,媛媛带着一肚子的郁闷,连声再见都没说,就径直走回宿舍,那个男生也觉得非常尴尬。媛媛把这次相亲的经过告诉舍友后,还被嘲笑了一番。相亲没感觉却频频“来电”,唉,真让人哭笑不得。

南京市中西医结合医院心脑血管病专家张明教授介绍,南

京虽然近日比较寒冷,但是太阳高照,气候干燥,不少市民都会遇到类似媛媛那样的尴尬。这些静电不仅让人烦恼,对人体健康也有一定影响。特别是对有心脑血管疾病的老年人和孕妇影响更为不利。

张明教授介绍说,静电常附着于物体的表面,只有在与其他物体相互作用时才会释放能量。静电虽然给人的感觉很小,但持久的静电可引起人体血液的pH值升高,尿中钙排泄量增加,血钙减少,并会引发血糖上升、易疲

劳、易患皮肤病等。过高的静电还常常使人焦躁不安、头痛、胸闷、呼吸困难、咳嗽。静电可致孕产妇体内孕激素水平下降,让她们容易感到疲劳、烦躁和头痛等。

张明教授提醒广大市民朋友,在干燥的冬季无论是居家还是出行,都应选择柔软、光滑的棉纺织品,尽量不穿化纤类衣物。上车后抓塑料扶手前先用随身携带的钥匙触碰可引起静电的扶手,再用手抓扶手。多喝水保持身体有充足的水分,对防止静电也有很大作用。



## 来串棉花糖吧

昨天,玄武门。像雪球一样的棉花糖,吸引了三个年轻人,而他们留恋的是童年的乐趣。

快报记者 赵杰 摄

## 男性功能障碍 欧V 胶囊

——国际新突破,回馈新老客户,大型活动

●适应人群:阳痿、早泄、男性功能减退、阴囊潮湿、腰酸腿疼、失眠多梦、尿频、尿急、尿不尽、小腹坠胀、前列腺炎、增生肥大、神疲乏力、健忘脱发等症状。由中国中医科学院倡议,国家药监局批准,北京济美成医药集团实施并担保。

●优惠:凭登有“欧V胶囊”的报纸享受以下:

①、当日报纸,享受5折

②、3份享受4折

③、4份享受3折

④、5份享受2折

⑤、6份享受1折

免费送货  
无效退款  
3天活动

(注:限09年12月1日到10年1月8日内,不同日期报纸)本品通过1清除,2修复,3补充,药效快速、持久、无副作用、无依赖性,彻底治愈不复发。

●南京市指定销售点:大华中药店(汉中路138号,省中医院对面)详情电话 025-85278930。

## » 泡澡泡出的奇怪事

### 怪吧? 大冬天的 他居然“中暑”了

快报讯(通讯员 杨璞 朱群 记者 刘峻)入冬以后,天气寒冷,泡热水澡不但可以除秽,还能解乏,但是记者日前从南京多家大医院了解到,不少冬季泡热水澡的市民还在泡澡过程中出现了“中暑”症状。

昨天晚上,家住城东的刘先生与单位好友一起聚餐,酒足饭饱后又一起去泡澡。起初刘先生还有说有笑,但是,洗了还不到半个小时,就感觉呼吸困难,胸部憋闷,扶着墙才能站稳,就像夏天“中暑”了。大家知道刘先生有心脏病史,不敢怠慢,赶紧洗完澡,出门打的把刘先生送到南京市中西医结合医院急诊科就诊。果真,刘先生被诊断为心脏病复发,经相关诊疗,刘先生不适的症状慢慢消失了。

该院急诊科主任杨润华介绍,刘先

生这次心脏病复发主要是和酒后洗热水澡有关。为避免冬季洗澡出现意外,大家尤其要注意以下几种情况:首先,激烈运动后和饭后不要马上洗澡,浴室要注意通风,经期、孕期、饥饿(空腹洗澡易致低血糖休克)、酒后均不宜洗澡,洗澡后30分钟内要适当进食。心血管病患者冬天最好洗淋浴,不要去公共浴室洗澡;即使泡澡,时间也不宜超过30分钟,水温应保持在32~35℃。

如果在泡澡时发生“中暑”症状,应立即将患者转移到通风且相对凉爽的地方平卧,同时注意保暖,防止感冒。如果平素患有高血压、冠心病者,若出现胸闷、气急、口唇紫绀等症状,可立即按压人中穴、含服速效救心丸等,同时立即拨打120紧急送往医院救治。

## 怪吧? 经常洗澡 他竟还长虱子

快报讯(通讯员 杜恩 记者 安莹)下身瘙痒不止,用手一抓,竟然抓出了几只虱子。孙先生经常洗澡,他很奇怪,自己身上怎么会有这种脏东西呢?医生认为,常常去公共浴室洗澡的人,很有可能会引虱上身。

东南大学附属中大医院皮肤科

医生提醒,预防阴虱发生的关键是洁身自好,讲究卫生。宾馆、浴池内一些公用物品由于晾晒不充分,很可能被病原携带者所污染。因此建议经常出差或在外洗澡时,尽量携带个人的洗漱用品,不要混用,减少传染机会。

## » 门诊故事

一切与我们的健康相关

### 两年没有清洗 加湿器太脏引发哮喘

快报讯(通讯员 张子青 记者 安莹)寒冷的冬季,很多市民都“蜗居”在家里,空调打到最高温,开着加湿器。记者昨天从南京市第一医院呼吸科门诊获悉,本周连续接诊了10多例哮喘患者,医生问诊后发现,他们大多是由于没有及时清洗加湿器而发病的。

67岁的葛大爷平时身体就差,老慢支已经5年了,天一冷更是足不出户,加湿器基本是24小时开着,最近,葛大爷夜间经常咳嗽,有时还影响睡眠,老伴不放心催着来到医院,经诊断为哮喘发作,医生在仔细问诊后发现,葛大爷使用的加湿器两年没有清洗过,源头找到,医生很快开出了治疗方案。

市第一医院呼吸科副主任医师毛山告诉记者,每年冬季都有市民因为加湿器清洗不及时而引发各种呼吸道疾病,秋冬季适当使用加湿器增加室内湿度,可以提高人体抗病能力,但若空气湿度太高,超过90%,便会使人呼吸系统和黏膜产生不适,导致免疫力下降,所以切不可长时间使用加湿器。

此外,如果加湿器没有得到定期清洗,其中的霉菌及微生物随着气雾扩散到空气中,再进入人的呼吸道,容易引发哮喘。所以建议大家每周都要清洗一次加湿器。

## » 空气指数

关注我们的呼吸质量

### 飘尘不再 二氧化硫抬头

快报讯(记者 安莹)昨天,南京市环境监测站的监测显示,当日,南京的污染指数为64,属于良好级别。环保专家介绍,这样的空气质量已相当不错。因为平时污染南京空气的“杀手”主要是可吸入颗粒物,一般只有雨水才能将其“剿灭”。但是,在昨天寒风四起的情况下,这些飘荡的灰尘自然“消亡”。

入冬以来,南京燃煤污染特征越来越明显,昨日,二氧化硫再次成为全市大气的主要污染物。全市九个国控点,玄武湖、瑞金路、草场门、迈皋桥、浦口的主要污染物为二氧化硫。

环境监测人员告诉记者,冬季各单位采暖及火电厂的用煤量都达到了高峰,二氧化硫的排放量显著增长,是非常重要的原因,而吸入高浓度二氧化硫可引起喉水肿、肺水肿等。

根据预报,今天南京空气质量良好。可吸入颗粒物污染分指数范围56~76,二氧化硫污染分指数范围52~72,二氧化氮污染分指数范围29~49。