

晨练指数 2级

气象条件不太好,不太适宜室外晨练。

晾晒指数 1级

有降水,建议不要室外晾晒。

肠胃病指数 3级

极易得肠胃病,请注意腹部保暖。



小羽说天气

讲讲我们身边的气象

### 才到“五九”就想穿裙子?

气象专家:基础气温还是有些低,再等等吧

快报讯(记者 孙羽霖)俗话说“五九六九,沿河看柳”,连续几天晴雨,南京天气似乎让人捉摸不定。一些爱美的女孩,期盼着天气越来越暖和,“什么时候才能穿上裙子呢?”

“穿裙子?最好还是再等等吧。”江苏省气象台首席预报员尹东屏说,虽然进入“五九”天气了,但是基础气温还是有些低。南京今天的气温在3℃至9℃之间,有小到中雨。尹东屏表示,“最近如果想要穿裙子的话,可以考虑在明后天,周四周五,南京以多云为主,最高气温上升至10℃以上,午后的南京温暖舒适。但是早晚还是偏凉,建议女孩们保重身体。”

对化妆和形象比较讲究的陈女士表示,在冬天,建议想要穿裙子的爱美的女士,首先,尽可能选择长裙和质地保暖的裙子。然后,就是其他配件了:第一,穿裤袜,选择合适的厚度和质量好的产品。第二,穿裙子时,尽量选择长统靴,质量和保暖都很重要。第三,平时保持双腿足够的运动,以保证血液正常循环。尽可能多按摩足部和腿部,特别是关节部位。第四,尽可能给腿部“泡澡”,用热水促进血液循环。

### 门诊故事

一切和我们的健康相关

### 腰痛未必都是累出来的

快报讯(通讯员 曹亮 陈步伟 记者 刘峻)李老汉近年来经常感到腰部疼痛,反反复复一直没有好转。一个月前在叠被子时,他突然感到腰部疼痛加重,连走路都困难了。这又是啥毛病呢?

据家人介绍,李老汉在两年前干农活时,突然感到腰部有轻微的酸痛感。一开始,他以为是累出来的,没有在意。让他没有想到的是,这种腰痛反复发作,发展到最后竟感到下肢麻木,走路就像在踩棉花。一个月前,李老汉病情加重,连最基本的行走都困难了。经过省人医骨科胡志毅主任医师检查,确诊李老汉患的是原发性胸12椎体骨巨细胞瘤,瘤体已严重压迫脊髓,稍有不慎,就有可能导致高位截瘫甚至危及患者生命。手术取得成功,近日李老汉又重新站了起来,于昨天痊愈出院。

胡志毅主任医师介绍,引起腰部疼痛的原因很多,约有数十种,比较常见的有腰部骨质增生、骨刺、椎间盘突出症、腰椎肥大、腰肌劳损等,但要想解除或缓解腰部疼痛,首先要查明引起腰痛的原因,然后对症治疗,千万不能简单地认为是劳累所致而耽误了就诊时机。

### 健康提醒

### 拆封桶装水最好一周内饮用完 专家提醒勿饮“超期水”

进入冬季后,饮用量明显减少,有的家庭一桶水拆封后大半个月还没喝完。对此,专家表示,桶装水不但有保质期还有饮用期,拆封后最好在7至10天内饮用完,不要饮用“超期水”。

虽说冬季气温低,水不会像夏季一样很快变质,但桶装水也有饮用期。桶装水保质期一般在3个月,但拆封后的饮用期为7到10天,时间长了喝不完,很容易滋生细菌。

专家提醒,购买桶装水时一定要选择大企业的产品;水桶要晶莹剔透、质感硬;倒置水桶,一定不能漏水;水桶平时要放置在避光、通风阴凉的地方,避免阳光直射。 新华社



## 年味

昨天,南京夫子庙。农历新年临近,一串串火红的灯笼把夫子庙装点得格外喜庆,年味,越来越浓了。

快报记者 辛一 摄

### 空气指数

关注我们的呼吸质量

## 空气不咋的 出门晨练就免了吧

快报讯(记者 安莹)昨日,空气污染指数又达到了91,依旧逼近100的警戒线。本周,南京的空气质量一直保持在“次污染”的状态,其中的罪魁祸首就是扬尘污染。

昨天南京天空晴朗,虽然有充足的日照和西北大风,但是空气质量却不尽如人意。空气质量日报显示,昨天南京市9个国控监测点中空气最差的是中华门和山西路,污染指数达到了103。其他监测点的污染指数也都在80以上,专家表示,近期天干物燥,气象条件不利,对于污染物的人为防治必不可少,各工

地要采取措施“降尘”,否则将影响全市空气整体质量。

在好天气的“鼓舞”下,不少市民都打算到户外进行锻炼,需要注意的是,冬季的清晨,地面空气污染最重,空气含氧量在日出半个小时后才有利于人们的呼吸,加上太阳出来之前也往往是气温最低的时候,人的手、脚、耳朵很容易被冻伤。所以,冬季清晨不宜外出晨练。

根据预报,今天南京空气质量将有所好转。可吸入颗粒物污染分指数范围67~87,二氧化硫污染分指数范围30~50;二氧化氮污染分指数范围9~29。



金塘·御品鸭王 KingTown Peking Duck Restaurant

Superior royal roast ducks of KingTown Restaurant.

### 金塘美食格 - 御品鸭王

【齐民要术】之炙鸭,开中华烤鸭之先河;【饮膳正要】之烧鸭,启北京烤鸭之源流。

迨至清代,京师美饕,莫妙于鸭,而炙者尤佳,乃北京菜市口米市胡同之金陵老便直坊是也。

民由以降,便宜坊、全聚德、天意坊、福全馆,炙烟挂炉,日日争辉。

惜!烤鸭虽为京都珍味,唯金陵本地难以品尝,实为食家所憾然矣!

公元二零零玖年,金塘御品鸭王,寻得清宫御膳鸭王长育后人亲临执掌,攻古今制鸭之方略,研美食发展之要义,

汇各家所长,修契制轨,融汇众美,终就『御品』烤鸭。

诚为中华美食之至味也。

只做最好的北京烤鸭!



TEL 025 85653551 85653552

汉中路8号金轮新天地南门4B-1号



金塘大酒店狮子桥店 地址:湖南路狮子桥2号 订餐:025-83248777 83248799

金塘深海鱼馆 地址:解放路20号 订餐:025-84601008 52269790

南京金塘御品鸭王餐饮管理有限公司