

紫外线指数 4级

紫外线照射强度较强,对人体有一定影响,建议尽量避免长时间接受阳光直接照射。

感冒气象指数 4级

容易感冒,请您注意加强自我防护。

着装厚度指数 3级

以长袖衬衣、长袖T恤为主。

江宁大雾? 秸秆烧的!

昨天傍晚,江宁部分地区降下“大雾”,这是燃烧秸秆造成的浓烟。一些农民表示,自己也受火烧烟熏之苦,若是政府部门能加强秸秆的综合利用,有合理的收购价格,他们也愿意卖掉,而非烧掉。

昨天下午5点,市民朱先生开车经过江宁小丹阳附近,发现道路上烟雾弥漫,能见度不足200米。他感到纳闷,通常都是清晨下雾,怎么傍晚也能降下大雾呢?当走到江苏与安徽交界处的村庄时,他终于找到了烟雾的来源。“这哪里是下雾啊,又有人在烧秸秆!”他打开车窗,发现空气中弥漫着浓浓的烟火味,上千平方米的农田已经烧得一片焦黑,远处还有农民正在放火。朱先生被呛得嗓子疼,眼睛也熏得流泪,他赶紧关紧车窗。由于道路能见度下降,司机都放慢车速。虽然才下午5点,不少司机都打开车灯,防止会车时避让不及。

看着车窗外的漫天浓烟,朱先生感到奇怪,每年政府部门都在宣传燃烧秸秆会污染环境,可每年总有农民无视禁令,照旧燃烧秸秆,到底是怎么回事?让燃烧秸秆屡禁不止呢?

下午5点半,记者来到小丹

阳一带。此时,太阳还没完全下山,但浓烟已经把太阳遮挡,天色暗了下来,不少路过这里的司机都在抱怨,接下来的日子,道路上恐怕都会这样。据了解,国庆后水稻进入收割季节,不少农民仍然保持着烧秸秆的陋习。“你家为什么不用秸秆来作燃料呢?白白烧掉多可惜啊!”记者在农田里忙着放火的农民。对方苦笑说:“家里现在用液化气了,谁还烧稻草啊!”一位村妇向记者诉苦,家里的壮劳力都在外打工,自己一个人确实无力把大量秸秆集中起来,即便有人肯来收购,也不肯帮着从田里收集秸秆。况且,她还急着播种小麦,所以才烧的。

除了时间和劳力,农民也在算经济账。一位姓周的老农直言:“我知道有污染,第一个被烟熏到的就是我。但烧秸秆方便,还能肥田,比卖稻草更划算。”他给记者算了一下,曾有单位来这



田里烧着秸秆,浓烟漫天

里收购秸秆,每亩稻草只能卖到几十元,拿这笔钱去购买钾肥,还需要自己每亩另外贴几十元。农民们表示,想要彻底禁止燃烧秸秆,应当堵疏结合,除了罚款,更要让农民能享受到卖秸秆的实惠,秸秆收购价格如果够高,谁也不会舍得白白烧掉。

如何能让秸秆变废为宝

呢?记者了解到,秸秆利用,主要是回田、压制饲料及燃料、生产沼气、栽培食用菌等几种方式。虽然部分方式已经开始推广,但秸秆综合利用成本过高,很难在短期内迅速普及,需要政府扶持。

(朱先生线索费60元)
快报记者 钟寅文/摄

门诊故事

川妹子南京吃辣 遇“水土不服”

快报讯(通讯员 严悦 记者 安莹)近日,在南京工作的川妹子赵静向记者诉苦:无辣不欢的她在四川顿顿辣椒都没事,到南京后再吃辣,脸上却痘痘丛生、时不时还拉肚子。专家提醒,南京的秋天干燥,不比潮湿的西南地区,所以这个季节多吃辛辣的食物对市民来说坏处不少,特别是肾脏病患者,在秋天要忌口,防患于未然。

天气转凉了,南京各大餐馆的麻辣烫、火锅、水煮鱼似乎更火了。南京博大肾科医院博士生导师王钢介绍,南京秋季多燥,空气湿度低,尤其在秋燥时节,辣椒、花椒、胡椒、生姜、葱等食物都属于热性,在烹调过程中失去不少水分,别说肾脏病患者了,就是普通人食用后都容易导致上火,比如口干舌燥、双目干涩、大便干硬等。其原因均是燥伤津液导致阴份不足(阴虚)。

如何预防秋燥伤人?王钢告诉记者,秋燥气候,人们容易烦躁,情绪易变,人们应多注意养心,睡眠要充足,才能收养精气,防燥伤身。

除此之外,王钢还建议市民在秋季多喝滋阴润燥粥:百合50g、银耳15g、沙参50g、大米30g、小米30g、黑芝麻10g、薏仁米20g、红枣10g、黑芝麻10g、核桃肉20g、枸杞子20g、莲子肉20g。如果是大便干燥的可加入些蜂蜜,起润肠通便作用。水肿者加重薏仁米用量50~60g,加玉米须150g煎汤代水。肾功能不全者去坚果。糖尿病患者不用蜂蜜与红枣。

吃蟹正当时 专用“武器”卖火了

快报讯(记者 钟晓敏)金秋十月,美味的大螃蟹让人垂涎欲滴。昨天,记者采访获悉,吃螃蟹的专用武器“蟹八件”也卖火了!

据了解,古人对吃螃蟹就有讲究了。明代美食指南《考吃》记载,明代初创的食蟹工具有锤、墩、钳、铲、匙、叉、刮、针8种,翻译成现代汉语就是腰圆锤、小方桌、镊子、长柄斧、调羹、长柄叉、刮片、针。故称之为“蟹八件”。

“用蟹八件,能把螃蟹吃得干干净净,吃完还能拼出一只完整的蟹!”市民周小姐十分好奇,也网购了一套,打算跟家人一起,优雅地吃一回螃蟹。

记者调查发现,拥有这份雅兴的人还不少!在淘宝上输入“蟹工具”,有1318件宝贝,包括“蟹八件”、“蟹钳”等各种各样的吃蟹工具,价格也是五花八门。输入“蟹八件”,也有601件宝贝,价格从100元~8888元不等。“很多买家前来询问‘蟹八件’商品,基本上是冲着新鲜,想尝试一下,也希望能够体验一下传统的生活品质。”卖家王女士介绍,她9月份就挂牌卖蟹八件了,一个多月下来卖了一百多套。另外一位卖家生意更好,一个月就卖了上千件。

尽管“蟹八件”集垫、敲、劈、叉、剪、夹、剔等多种功能于一体,但具体使用起来工序较复杂。操作不熟练的人,至少要分解半个小时才能吃到嘴。

“一件件工具轮番使用,一个个功能交替发挥,好像是弹奏一首抑扬顿挫的食曲!”市民周女士眉飞色舞地告诉记者,当用小汤匙舀进蘸料,端起蟹壳吃的时候,那真是一种神仙般的快乐,回味无穷。

对此,市民李先生直摇头:“太累了,你这样吃一个的时间,我都吃三个了,哪个划算?”不少网友也表示,他们更喜欢“右手持酒杯,左手持蟹螯”。

小羽说天气 讲讲我们身边的气象

寒露傍晚到 今明阳光好

后天夜里起,雨水打断晴天,气温略有下降

昨日是国庆长假的最后一天。白云遮天,不见了灿烂的阳光,但也没有什么降水,这样的天气给节后人们的返程带来了便利。今天17时26分,将正式进入二十四节气的寒露,今明两天,江苏将重新回到阳光灿烂的舞台,预计气温都在26℃左右。

快报记者 孙羽霖 新华社记者 周润健 赵倩



后天有冷空气来袭

国庆假期的中后期,南京最高气温25℃,清晨最低气温12℃至15℃。午后的相对湿度都在20%至30%,嘴角干燥常常忍不住想喝水。气象专家介绍,这是比较典型的南京秋天的天气特点,昼夜温差比较大,早晚有点凉,中午有点热,而超过30℃以上气温很难遇到了。正是应了民间的谚语,“春秋天乱穿衣”。大街上,人们加个外套不会觉得热,穿着连衣裙也不会觉得冷。不过早晚气温相对较低,户外偏凉,市民还需根据气温变化适当调整着装。预计未来两天,南京都以晴好天气为主,最高气温在26℃左右。

从昨天起,冷空气已经从我国的西北部出发,预计后天夜里将影响到江苏。后天白天,冷空气来临前略有升温,最高气温能达到27℃。但是到了10月10日夜里至11日,一场雨水将打断连续的晴好天

气,预计将有4℃左右的降温幅度。

寒露过后天气渐冷

今天是国庆假期后上班的第一天,也是二十四节气的寒露。

天文专家表示,寒露是一个反映气候变化特征的节气,“寒”是指寒冷。从字面意思可以看出这时的天气明显变得寒冷了,与白露节气时相比气温下降了很多,地面上的露水很可能成为冻露,因而称为寒露。寒露是农历24节气中的第17个节气,在每年的公历10月8日前后,寒露当天太阳达到黄经195度。

民谚有“露水先白而后寒”之说,其意为经过白露节气后,露水从初秋泛着一丝凉意转为深秋透着几分寒冷的“白露欲霜”。从露色洁白晶莹的露水寒冷欲凝,生动地反映出气温的不断下降。随着寒气增长,万物也逐渐萧索,这是热与冷交替的季节。

养生 “养阴防燥”是关键

“金秋之时,燥气当令”,如调养不当,人体会常出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋燥症状。另外,中医强调“春夏养阳,秋冬养阴”,当天气变冷时,人体内阳气收敛,阴精潜藏于内,故此时应以保养阴精为主。

因此,养生专家建议这个时节的饮食调养应以滋阴润燥为宜,在饮食上应少吃辛辣刺激、香燥、熏烤等类食

品,宜多吃些芝麻、核桃、银耳、萝卜、番茄、莲藕、牛奶、百合、沙参等有滋阴润燥,益胃生津作用的食物,注意增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、大枣、山药等以增强体质;少食辛辣之品,如辣椒、生姜、葱、蒜类,因过食辛辣易伤人体阴精。同时,室内要保持一定的湿度,注意补充水分,多吃雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、提子等水果。

保健 穿衣要厚薄搭配

养生保健专家指出,寒露过后,昼夜温差变化增大,人们要注意添加衣服,特别要注意脚部保暖,同时要加强体育锻炼,做好御寒准备,预防感冒。换季着装过渡要自然,别换得太快,最好厚薄搭配,做两手准备。

俗语说:“吃了寒露饭,单衣汉少见。”养生保健专家提醒说,随着渐入深秋,气温将进一步降低,昼夜温差加大,如果要到户外游玩的话要注意添加衣服。相比年轻人穿衣的随意,上了年纪的人应

该披上外套,毕竟到寒露的节气,早晚温差比较大,所以还是多穿点儿好。

养生保健专家特别提醒说,此时节由于气候寒冷,日照减少,风起叶落,时常在一些人心中引起凄凉之感,出现情绪不稳、易于伤感的忧郁心情。因此,保持良好的心态,因势利导,宣泄积郁之情,培养乐观豁达之心也是养生保健不可缺少的内容之一。如经常登高远眺,可使人心旷神怡,所有的抑郁、惆怅等不良情绪顿然消散。

南京三日天气

10月8日,多云到晴,偏东风3~4级,15℃~26℃
10月9日,晴到多云,15℃~26℃
10月10日,白天晴到多云,夜里多云转阴有小雨,16℃~27℃

上下班天气预报

早晨在您上班期间,阴,东风3到4级,温度17到18℃
中午多云,东风3到4级,温度24℃左右
下午在您下班期间,多云,偏东风3到4级,温度22到23℃