



兰兰物语
花鸟虫鱼生存状态

窗前的花儿开了,屋后的小鸟筑巢了……只要是你觉得有意思的自然现象,都可以告诉兰兰,我们将请专家为你揭开物候变化的神秘面纱。
热线:96060
邮箱:djstq@hotmail.com

植物园里“旅行” 孩子们也能赚学分

快报讯(通讯员 余洁 记者 黄艳)手拿相机不停地“咔嚓”,拣起千奇百怪的树叶装进标本袋,画下自己最喜欢的植物……昨天,金陵中学河西分校小学部把课堂“搬”进了中山植物园,酝酿已久的新课程《旅行与观察》首次开课,没有口若悬河的老师,没有ABCD的枯燥背诵,孩子们手中画板,有相机,有标本袋,有放大镜,还有一张张记录着孩子们所观所想的学习单。而且这门新课不以传统的百分制来评价,而是以学分制评价过程中的收获。

红得太给力了

昨天,玄武湖公园里摆放着的“串红”红得格外惹眼。眼下正是出游的好时节,花儿竞相绽放,姹紫嫣红。
快报记者 决波 摄

“我拣的这片树叶叫水杉,树上挂着介绍呢,它是古老稀有的树种,有‘植物界的大熊猫’之称。”(2)班的冯若涵细心地先用相机把大树拍了下来,然后把树叶抹平装进标本袋,和老师要了一张标签纸贴在上面,一笔一笔写下“水杉”两个字。每个孩子脖子上都挂了一个相机,可以把自己感兴趣的拍下来,回去后制作成观察照片,学校还给每个孩子发了五个标本袋,让大家收集五种植物树叶,很多孩子第一次发现,原来植物的叶子是这样的千奇百怪。

《旅行与观察》课程负责人王佳林老师说,为了这门新颖的课程更加符合孩子的学习规律,学校8月份就对所有参与课程的老师进行了第一轮培训,并将与南京市旅游园林局携手合作办理小学生旅行护照。第一课时的备课就是由老师先到中山植物园进行“考察”,量身定做了适合孩子们的方案。

明天立冬喽,你开始“补”了吗

南京真正入冬,还要等“小雪”

当人们还在享受秋日暖阳的温情时,时间已飞快地来到了11月。11月7日即明天晚上8时42分,“立冬”了。

只有5℃以下,霜降线也将压至江苏沿江地区。

南京“小雪”才真入冬

立冬过后,北半球获得的太阳辐射量越来越少,由于此时地表贮存的热量还有一定的剩余,所以一般还不太冷。晴朗无风之时,常有温暖舒适的“小阳春”天气,十分宜人。

在气候学上,以滑动五天的日平均气温稳定下降到10℃以下,作为冬季的开始。南京地处长江中下游,立冬节气的平均气温为11.2℃。所以,立冬节气还不是南京冬季的开始,南京多年平均气温要到11月21日至25日,才稳定下降到8.6℃至10℃,“水始冰”的日期(最低气温≤0℃)多年平均日也在11月22日左右,也就是说,南京的冬季开始不在“立冬”,而是要等到“小雪”。

快报记者 孙羽霖

立冬·谚语 吹西北风,来年五谷丰

立冬的谚语有很多。“立冬若遇西北风,定主来年五谷丰”,这是一条含有长期预测的农谚,从广义方面分析,立冬是冬季的开始,但也不尽然,尤其就南京地区来讲,如果立冬时就

遇北风劲吹,这就可能意味着这一年冬天来得早,冷得早。对农业生产而言,冬季寒冷,对杀伤农田的有害昆虫和保护土壤结构都是有利的,因而对来年的谷物丰收也是有利的。

立冬·习俗 百姓有“补冬”习俗

立冬与立春、立夏、立秋合称四立,在古代社会中都是重要的节日。

古代立冬这一天,皇帝会率领文武百官到京城的北郊设坛祭祀。劳动了一年的人们,利用立冬这一天也要休息一下,顺便犒赏一

家人一年来的辛苦。谚语“立冬补冬补嘴空”就是最好的比喻。立冬节气草木凋零,小虫子和小动物常常用冬眠状态养精蓄锐,为等待来年春天做准备。人类虽没有冬眠之说,但民间却有立冬补冬的习俗。

立冬·养生 进补不可过量

俗话说“三九补一冬,来年无病痛”,冬季是进补的好时机。在这个时候进补可以补充元气,抵御冬天的严寒。一般人可以适当食用一些热量较高的食品,如

牛、羊肉,但同时也要多吃新鲜蔬菜。此外养生专家提醒,在冬季应少食生冷,选择吃一些富含维生素和易于消化的食物,不宜过量进补。快报记者 孙羽霖 整理

立冬·饮食 少吃咸,多吃苦

立冬是进补的好时节。营养专家提醒说,公众在饮食调养方面,要少食咸,多吃苦味食物。咸增苦,可补肾固精。

中医学认为,冬季为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦。从医学五行理论来说,肾水克心火。若咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更

亢,从而使心阳的力量减弱,所以应多食些苦味的食物,以助心阳。

适合选择的食物包括芹菜、莴笋、生菜、苦菊等,这些苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等,具有抗菌消炎、提神醒脑、消除疲劳等多种医疗、保健功能。 新华社

立冬一到,江苏会起风

明天20时42分,我们将正式进入“立冬”节气。作为冬季的第一节气,立冬时分,北方的冷空气也将赶到江苏。周日下午,温暖的偏南风将转变成北风,风力有所增大,有助于驱散城市中的灰霾。

虽然有冷空气影响,但是空气湿度小,降水概率不大。据最新气象资料显示,此次冷空气主要影响我国的北方及西北地区。预计下周一,南京还是以多云天气为主,最高气温在20℃以下,其中8日至9日的最高气温只有15℃至17℃之间。11月9日后,南京的最低气温将

»立冬日天气怎么样?

明天会起风,抓紧出去走走

快报讯(记者 孙羽霖)本周末天气不错,气温适宜,在8℃-22℃之间,大家不妨趁周末多出去走走。预计明天(立冬日)下午起,受到弱冷空气影响,南京地区风力加大,下周一,气温小幅下降4℃左右,但是降水概率较低。

连续的晴好天气,给大雾创造了条件。江苏省气象部门继续发布大雾黄色预警信

号。这个周末如果您计划要出行,请避开清晨大雾高发时段。

【三日天气预报】

今天 晴到多云,清晨大部分地区有雾,偏南风2~3级。最低温度:六合、浦口7~8℃,其它地区8~9℃;最高温度:21~22℃

明天 多云,9℃~22℃

后天 多云到晴,8℃~19℃

»关于冬令进补,这个误区你可要避免

高压锅煮出的“快餐膏方”不靠谱

冬令吃膏方进补的人越来越多,膏方市场出现了“千人一方”的局面。昨天,在南京市中医院主办的全国第二届膏方论坛上,记者了解到,为了提高膏方的疗效,有关专家已经着手联合统一制定膏方规范。

药店用高压锅煮出膏方

昨天,记者来到南京新街口的一家药店,询问最近有什么膏方可以吃,工作人员告诉记者,材料可以随便选,如果不嫌贵的话,冬虫夏草也可以加。工作人员说,如果快的话,高压锅一上,

两三天就可以拿到膏方了。

据南京市中医院首席熬膏师杨炳火介绍,按照中药制剂的标准来看,膏方制作的程序一点都不能少。先用水浸泡药材1~2个小时,然后加入5~10倍量的水,在锅里煎煮两个小时,之后取药汁去渣。杨炳火说,反复煎煮3次后,将所有的药汁放在桶内,沉淀12个小时,再用火慢慢烧干。最后一步就是加辅料了,比如加入冰糖、阿胶等。实际上,最初煎煮时,锅里的水大概有8万毫升,到最后成稠状药膏,只有不到2000毫升,“缩水”了

近40倍,精华都在膏方里了。现在很多药店都开始采用高压锅“煎药器”,流水线操作以缩短时间,这样的膏方效果令人忧。

拟定的标准难以强制推行

由于目前尚无国家和地方强制性标准,膏方的生产缺乏严格的规章制度和监督机制。著名中医药学家徐景藩认为,现在膏方市场缺乏管理和规范,不少药店在给病人开膏方时几乎是“有求必应”,从而失去了膏方真正的作用。

在昨天的全国第二届膏方

论坛上,与会专家就拟定了一份《中医膏方临床应用规范、中药个体膏方制备操作规范》,对膏方从处方的审定以及配置、煎熬等程序都一一做了规范,做到“一人一方、一膏一服”,充分发挥膏方的作用。

不过,这份规范,仍然只能对内部药企起到自律作用,还不具备强制推行的效果。专家建议,市民如果需要进补膏方,最好还是去正规大医院找专业医生为自己量体裁衣,这样才能真正起到滋补和调理的作用。

通讯员 史忠 快报记者 刘峻

门诊故事

7岁小孩“鬼剃头” 为什么?学习压力大

快报讯(通讯员 王娟 记者 安莹)只听说过大人因为压力大得斑秃,可7岁女孩也会遭遇“鬼剃头”?贝贝的妈妈怎么也想不通这个问题。

李女士的女儿贝贝,今年上小学一年级了。贝贝除了平时正常上课,周末还要参加各种学习班,时间安排得很满,并且李女士对贝贝要求非常严格,每天都按预先做好的计划学习。有时候贝贝完不成作业就会抓狂自己的头发,大声哭喊,情绪激动,晚上还会被噩梦惊醒。李女士觉得这是小孩子的叛逆行为,时不时还会吓吓她。前不久,李女士给女儿扎头发的时候,突然发现女儿头顶上方的头皮上少了一撮头发,有1元钱硬币那么大小,还微微泛红,这下她可着急了,赶紧带女儿来到南京市第一医院皮肤科就诊,医生对贝贝进行了微量元素检测,发现一切正常,最后诊断为长期精神紧张引起的斑秃,也就是我们常说的“鬼剃头”。

记者从南京市第一医院皮肤科获悉,小儿斑秃近年来呈现低龄化趋势,每周医生都会接诊5~6例不同程度的儿童斑秃患者,病因多数是学习压力大,孩子长期精神紧张所致。

皮肤科主任许惠娟介绍,斑秃是一种暂时性的局部的脱发现象,只要解决了精神紧张和压力以及营养的问题是完全可以自愈的。家长最好别给孩子太大的精神压力,要让小孩在一个轻松愉快的环境下成长。



人体舒适度指数

0级

人体感觉舒适,最可接受。



感冒指数

3级

较易感冒,特别要加强自我防护。