

最冷
节气

明天小寒 低温依旧

1月6日凌晨0时55分,正式进入二十四节气的小寒,一年之中最寒冷的时候到来了。根据最新的天气预报,未来江苏天气舞台上,低温依旧是关键词。

□快报记者 孙羽霖 新华社记者 周润健

小寒气候 | 遇上三九 比大寒还冷

小寒的意思是天气已经很冷,此时节,全国气温都处于最低时期。“小寒”也恰逢“出门冰上走”的三九寒天。

“小寒怎么会比大寒还冷呢?”不少网友疑惑。根据南京气象专家周曾奎的统计,南京的小寒节气平均气温为2℃左右,平均最低气温在-1.5℃至-2℃;而大寒的平均气温却升

至2.3℃,平均最低气温也升至-1℃至-1.7℃。所以,不论平均气温还是最低气温,最冷的时段还是属于小寒节气。此外,在南京历史上最低气温的极值为-14℃,也出现在1955年的小寒节气。

专家表示,小寒前后之所以寒冷,是因为1月上旬强冷空气活动频繁。

小寒风俗 | 腌点儿咸菜 吃点菜饭



资料图片

“小寒腌菜,大寒腌肉。”南京的民俗专家王涌坚告诉记者,进入小寒节气,各种花式的菜饭是冬日里最滋补的食品。有用矮脚黄青菜与咸肉片、香肠片或是板鸭丁,再剁上一些生姜粒与糯米一起煮的,十分香鲜可口。但是相比一年到头

都能吃上的菜饭,这时候的腌菜更值得一提。小寒前后,老南京人墙脚屋檐上已经挂起了各种过冬的腌制品。雪里红、大白菜等,都是市民饭菜桌上的常备食物。

50年前,冬天蔬菜品种并不丰富,如果一个家庭主妇能用同一种食材做出不同的菜式那是会让人称赞的。例如,白菜叶烧汤,白菜根清炒,红烧肉炖白菜。而青菜的叶心也被家庭主妇们额外配制。“用麻油一拌,再配上香干、臭干或者花生米,真是特别的美味啊。”王涌坚回忆起来感慨说,“现在老百姓的菜篮子丰富了,50年前的吃法已经不多见了。”

小寒健康 | 外出戴帽 睡觉别蒙头

养生保健专家提醒说,小寒时节,公众在衣着和起居上应有所讲究,外出要戴帽,睡觉勿蒙头。

专家提示说,民间有“冬天戴棉帽,如同穿棉袄”的说法。在寒冷的条件下,如果只是穿得很暖,而不戴帽子,体热就会迅速从头部散去。这种热散失所占的比例是相当大的。冬天在室外戴一顶帽子,即使是一顶单薄的帽子,其防寒效果也是非常明显的。

冬季,很多人喜欢蒙头睡觉。对此,养生保健专家忠告说,这样做会造成氧气不足,易使人产生缺氧症状。重者,会因缺氧使人做噩梦,精神恐惧,突

然惊醒,久而久之,还可引起神经衰弱等后遗症。

此外,在此节气中,要防止冷辐射对身体的伤害。所谓冷辐射就是低温辐射,这种辐射对人体的伤害相当大,可能会导致局部组织出现血液循环障碍,神经肌肉活动缓慢,全身的反应一般为血压升高,心跳加快,尿量增多,感觉寒冷。为了防止冷辐射侵袭,公众要远离过冷的墙壁或是其他物体,睡觉时至少要离开墙壁50厘米以上。

小寒时节,公众还要特别注意脚部保暖。对付脚凉,最好的办法就是睡觉前用热水泡脚,然后用力揉搓足心。



夕阳下的美景

昨天傍晚,玄武湖畔。经历了短暂的雨雪,南京城再次迎来晴好天气,登高远望,美不胜收。快报记者 泱波 摄

小寒养生 | 要食补、药补相结合

“小寒”正处于“三九”寒天。营养专家提示,此时节正是进补的好时节,公众在进补时应食补、药补相结合,以温补为宜。

常用补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、首乌、枸杞、当归等;食补要根据阴阳气血的偏盛偏衰,结合食物之性来选择羊肉、狗肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、鳊鱼、甲鱼、鲑鱼和海虾等,其他食物如核桃仁、大枣、龙眼肉、芝麻、山药、莲子、百合、栗子等。适宜的膳食

有山药羊肉汤、强肾狗肉汤、素炒三丝、丝瓜西红柿粥、栗子粥、三色杏仁等,有补脾胃、温肾阳、健脾化滞、化痰止咳的功效。

专家提醒说,偏于阳虚的人,食补以羊肉、鸡肉等温热食物为宜,因为羊肉、鸡肉性温热,具有温中、益气、补精、添髓的功能;阴阳俱虚的人,以牛骨髓、蛤蚧油等进补,可起到壮阳滋阴的作用;偏于阴虚的人可补鸭肉、鹅肉,因为两者性味甘平、补虚益气。

小寒释疑 | 到底是今天还是明天?

关于今年小寒的时间,社会上流传着两个版本,一个版本说5日,另一个版本说6日。到底哪个准确呢?天文专家表示,根据新近出版的《中国天文年历》,今年小寒准确时间为6日0时55分,此时节,全国气温都处于最低时期。

据天文专家介绍,作为我国权威的天文测算部门,紫金山天文台负责实施中国的日历编算

和发布,每年编算次年的农历日历,其中包括朔望和节气时刻,时间均精确到分钟,作为标准在每年出版的《中国天文年历》中正式发布,并以《日历资料》的形式对外发布。

我国天文教育专家赵之珩表示,今年小寒节气的之所以有不同版本,是印刷错误、计算方法不同,甚至是采用日本的二十四节气时间所致。

人体舒适度指数
-3级

人体感觉很冷,很不舒适,请注意保暖防寒。

感冒指数
4级

容易感冒,请注意加强自我防护。

着装指数
7级

建议穿一件毛衣加薄棉衣或呢外套,体弱者须穿两件毛衣。



二九天生意有点淡 母鸡降到17元/斤

快报讯(记者 夏天)虽是数九寒天,但母鸡的价格却在直线往下滑。记者昨天在科巷菜场了解到,母鸡价格最低只有17元/斤,山西路农贸市场昨天的最低价也降到了21元/斤。

科巷菜场一位卖鸡的摊主告诉记者,母鸡价格下跌的原因是二九天还不够冷,所以买鸡的市民并没有一抢而空,价格也就迅速下降。

摊主还告诉记者,其实在菜市场销售的绝大多数母鸡都是当年的小母鸡。那么为何不卖老母鸡呢?摊主表示,一是今年的三年生老母鸡非常少,二是真正的老母鸡尤其是东北老母鸡的价格太高,至少要卖到25~30元/斤。

这位摊主提醒市民,真正的老母鸡毛色暗淡,不光亮,鸡脚较老。

温度骤降 取暖设备走俏

快报讯(见习记者 蒋振凤)元旦期间,南京各大家电连锁迎来了2011新年销售的开门红。就拿家电零售行业的龙头企业苏宁为例,元旦小长假中,以空调为首的暖冬电器占据南京家电市场80%以上销售额。

昨天,记者发现,苏宁元旦让利活动还在继续。在苏宁电器新街口店询问空调和取暖设备的消费者仍较其他产品的多了很多。三楼销售取暖设备的工作人员指着大小不同的取暖设备说:“天气越冷,这些产品销售得越好!”

据了解,苏宁在2011新年首波促销中通过门店团购、全品特卖、多重买赠等活动给南京市民带来了最大幅度的优惠。如,随着家电绿色节能化在业内逐渐占主导地位,科龙、美的、海尔、惠而浦等知名空调品牌也力推迎合市场需求的产品。一款苏宁独家销售的惠而浦空调ASH-120B1,因其具备多重智能化运行功能成为当季最受欢迎的空调;同时购买惠而浦空调单件满666元即可获赠厨具五件套,满4666元即可获赠名牌电磁炉、吸尘器等惊喜好礼。另外还有一款科龙KFR-35GW/VNFDp-3空调,无论是外观还是控温效果方面都是钟情于变频空调的消费者的首选。购取暖器、油汀送暖好礼,不但如此,购满150即送电费,最高可送400元;单次购五台及以上同型号快热炉或油汀送名牌加湿器一台;同时购十台或以上同型号快热炉或油汀,免费送同型号产品一台。

据苏宁电器南京营销中心负责人操松炉介绍,在刚刚过去的元旦小长假中,南京苏宁32家门店均迎来新年销售开门红。8大品类整体销售同比增幅45%以上,其中以电脑为首的3C消费类电子产品、以空调为首的暖冬电器和以LED、3D为首的中高端液晶彩电销售增幅明显。而以空调为首的暖冬电器较同期销售提升80%以上。

草场门桥下来了只小鸕鷀

读音“pī tī”,又叫“水葫芦”

新年第一天,下关金川河上来了两只小燕子,昨天上午9点多,又有市民在鼓楼区草场门大桥下的秦淮河里发现一只水鸟。这只水鸟边游水边捉鱼,还会飞,有人认为它是野鸭,有人认为它是鸕鷀。最后,江苏省野鸟会的工作人员告诉记者,这是一种常见的水鸟,叫小鸕鷀(pī tī)。

昨天上午,市民蒋先生路过草场门大桥时,发现几个人围在桥栏杆上往下观望。他凑过去一看,原来河里有只水鸟。水鸟呈灰褐色,在河里飞快地游来游去,嘴里还不断发出声音。它一会扎个猛子,在水下游个好几米

再钻出来;一会儿,又闷头在水里捉了一条鱼上来,短短十几分钟,已经捉了四五条鱼。而且这只水鸟还会飞,游了一会,扑腾了几下翅膀,飞了好远才停下。

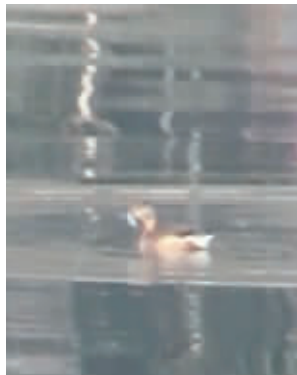
“这是什么啊,是不是野鸭啊?”有位大妈在旁边好奇地说。“野鸭身上的羽毛比这个漂亮啊,它身上的毛是灰褐色的,就普通多了。”一位大爷说,“看这捉鱼的利索劲儿,很像小鸕鷀。”

但有人认为这只水鸟嘴巴不像鸕鷀,可能是谁家养的鸭子。但她一说完,大家就笑了。“家养的鸭子哪会飞呢,它可是会飞的,还能飞得很远。”对鸟类颇有研究

的刘先生走到桥下仔细看了一眼,也认为这是只野鸭。刘先生推测,这只鸭子可能是只母鸭。

随后记者将图片传给了江苏野鸟会的资深会员辛夷,她看完图片告诉记者,这是一种常见水鸟,学名叫小鸕鷀,又叫水葫芦。平时栖息于水草丛生的湖泊,食物以小鱼、虾、昆虫等为主。不属于候鸟,一年四季都在,不迁徙。在南京,一般稍微大的水面都有。(详情请关注快报视频: <http://www.dsqq.cn/sp/index.html>)

(蒋先生线索费50元) 快报记者 孙利侠



水鸟抓起一条小鱼 图为报料人视频截图