



感冒气象指数

4级

容易感冒,请您注意加强自我防护。



人体舒适度指数

0级

人体感觉舒适,最可接受。



着装厚度指数

5级

以衬衣加西装(外套)或毛衣类服装为主。

## 秋意渐浓

昨天,游客漫步在秋意渐浓的榉树下。随着天气转凉,梅花山边这些夏日里枝繁叶茂的榉树,在秋天里树叶慢慢的变成了红色,十分美丽,在乌桕、银杏、红枫等秋天观叶树种之前展现了风华。

快报记者 路军 摄

# 新妈妈“腰脆脆”一抱孩子就喊疼

南京市中医院针灸科的一间诊室里,三个年轻的妈妈,一溜边地趴着,原因都是生孩子后落下了腰疼的毛病。随着生活节奏的加快,很多年轻人开始加入了“腰脆脆”“膝盖脆”“脚踝脆”的行列,而很多80后新妈妈们,因为在和宝宝相处的过程中,不愿拘泥于传统“坐月子”习惯,腰部不注意保暖,加上很多年轻的妈妈爱不释手自己的孩子,不及时放松自己的腰部,出现了很多“腰腿部”不适。

### 身体还没恢复就抱孩子

30岁的张女士,女儿才三个月,也没有断奶,她在月子期间,就感觉腰酸,认为与剖腹产手术的麻醉有关系,自认为过一段时间,身体自行修复,症状就会减轻。几天前,不知道是什么原因,宝宝哭闹不止,本来张女士想不管的,但过了一会,看见谁哄着,宝宝都不能停止哭泣,脸涨得通红,心疼不已,本能的抱起女儿,就在弯腰抬起的一瞬间,腰部一阵酸痛,原想抱着宝宝走走,后来发现连步子都走不了了。由于是晚上,张女士觉得忍忍第二天去医院瞧瞧,谁知道晚上睡觉时,仍然感觉到疼痛,第二天起床的时候都需要人帮助才能起来,张女士的情绪也受到了极大的打击,怎么自己的腰就这么脆弱了呢?

### 宝宝不离手,腰很受伤

刘小姐没等张女士说完,就开始说起自己的原因,刘小姐的儿子已经十个月了,她说,因为太爱孩子,除了在月子里

面没有抱孩子,一出月子就整天抱着宝宝,哺乳,哄孩子睡觉。喂孩子吃奶,看着宝宝在自己怀里睡觉,觉得特别幸福。她恨不得所有的时间都和宝宝在一起。半个月前,自己一下班,还没有来得及放松自己的腰肩部,坐在凳子上休息,但一看到孩子扑过来,就忍不住抱起来。这下好,腰部一阵疼痛,让刘小姐忍不住叫了起来,家人赶紧抱住宝宝,扶住刘小姐,但刘小姐觉得自己的腰部已经疼痛难忍,连带着整个右腿后面的一根筋疼。

### 空调吹多了,腰腿胀痛

最后一位妈妈是87年的,感觉性格上还没有完全进入妈妈的状态,但说起自己求医的原因,却显得经验十足,说自己是“夏天”坐月子,觉得不能迷信不能吹空调这些事情,在空调房里面不肯出来,家里人怎么说她也不听。结果,宝宝才两个月的时候,自己的腰腿部就出现不明原因的酸胀感,走路也不舒服。最后在别人的推荐下,选择针灸治疗。

### 医生提醒

## 传统的坐月子不能完全丢掉

南京市中医院针灸科医师李静说,每个月都会遇到刚生完孩子不久,出现手臂疼痛,腰腿疼痛来选择针灸的年轻妈妈。新妈妈们的腰部不适原因很多,如怀孕期间体重过重,导致腰部受累严重。一旦遇到不明原因,或者不在意的扭伤,就可能引起腰腿部不适表现出来,出现明显的腰腿部疼痛。还有一些年轻的妈妈们,觉得自己身体很好,认为外国就没有坐月子,自己也要跟上潮流,对于吹风等习惯无所顾忌。但事实上,产后的女性身体还是相对虚弱的,需要一段时间进行调整恢复,且传统的“坐月子”有一些注意事项还是符合中国人的常规体质的,所以每个产妇应该根据自己身体的实际情况,科学育儿,结合自己的实际情况抱小孩。

通讯员 珊瑚  
快报记者 刘峻

## 收购价大跌,零售价坚挺 这次,土豆“逗你玩”

最近一组名为《小土豆在哭泣》的漫画风靡网络。漫画以幽默的笔触描绘了今年内蒙古等地土豆价格大跌,卖不出去,希望全国人民能够帮忙多买多吃。白领金小姐看到后,特地到菜场上转了转,打算多买些土豆,结果发现南京土豆的价格还是维持在1.5元至2.0元,远没有那么便宜。

据媒体报道,在一些土豆主产地,土豆收购价只有去年的一半,还出现滞销。在内蒙古,收购价跌到两三毛钱一斤还卖不出去。不仅是内蒙古,河北省等地也面临着同样的问题。由此,一些有才的网友画出了《小土豆在哭泣》的漫画,希望借助网络的力量动员更多人来为种植户分忧。

然而在南京的进香河农贸市场,记者看到黄澄澄的大土豆1.8元一斤,摊主表示土豆价格除了去年下半年有小幅攀高外,其余时间一直很稳定,都在1.8元至2元钱左右徘徊。在科巷菜场和热河南路菜场,价格稍微便宜些,1.5元一斤。而在新桥菜场和能仁里菜场,要2元一斤。

对此,南京市价格监测中心有关人士分析,土豆滞销的原因,与今年的生姜、栗子颇有“异曲同工”之处,去年价格走势高,引发大量跟风种植,导致今年产量远远高于需求量。近期的天气越发寒冷,一些种植户担心土豆会被冻坏,开始降价卖。一旦降价,引发了其他种植户的恐慌心理,结果一时间大家纷纷抛售,导致价格暴跌和滞销。

为啥土豆在原产地只要两三

毛,到了南京还卖这么贵?人们再次对菜价的“最后一公里”问题提出了质疑。对此,有关人士介绍,去年菜价高涨时,物价局曾对此做过细致调查,分析菜价中各个成本所占比例。经过加权平均,综合计算出的结果是运费约占零售价的11.07%,摊位费占15.38%。从产地到南京,路途遥远,本身需要经历运输、批发、零售等多个环节,一方面是运输、人力等成本不可避免,另一方面这些环节的中间商都需要靠此牟利维生。现在,土豆收购价降了一半,其实也就两三毛钱,如果希望这几毛钱的降幅能传导到南京这样的零售城市,可能性不大。

快报记者 沈晓伟

### 相关新闻

## 超四成省份 土豆降至每斤1元左右

据新华社全国农产品和农资价格行情系统监测,与前一日相比,10月13日,蔬菜价格降多涨少;水产品价格下降;水果价格以涨为主;成品粮、食用油、肉类价格小幅变动;禽蛋、奶类价格基本稳定。监测数据显示,2月初以来,全国土豆价格整体呈下降走势,5月初至7月上旬下降较快,10月份以来降速再次加快。目前,全国土豆价格大幅低于去年同期,10月13日同比降幅已近20%。

另据监测数据显示,超四成省份市土豆价格降至每斤1元左右,全部分布于北方地区,其中黑龙江土豆每斤仅0.82元。 新华社

## 我国首次肾脏病流行病学调查结果公布——慢性肾脏病人超一亿

全国肾脏病人到底多少?一直以来谁也没能说出一个准确数字。昨天,由中华医学会肾脏病学分会主办、江苏省医学会承办的2011年全国肾脏病学术年会在南京召开,会上公布了我国第一次针对肾脏病的流行病学调查结果。

### 慢性肾脏病患者:1亿多

昨天,中国工程院院士、中华医学会肾脏病学分会主任委员陈香美在大会上公布了我国第一次针对肾脏病的流行病学调查结果:我国慢性肾脏病患者高达1.1亿,慢性肾脏病人总数达1.1亿多人。肾脏病学分会在全国开展的调查发现,在全国61家三甲医院,1万多名住院肾病患者中,高血压的患病率高达67%。

### 尿毒症透析病人平均年龄:53岁

陈香美院士透露,截止到

2010年12月31日,除西藏外,全国31个省市自治区登记注册的血液透析病人达221628人,血液透析病人登记总数位居前三是浙江、江苏和广东,患者平均年龄53岁,比日本、美国的透析病人年轻了10多岁。南京军区南京总医院肾脏病研究所刘志红院士表示,肾脏病隐匿性很强,很多病人感觉到不舒服的时肾功能已丧失了70%~80%。

### 江苏60岁以上慢肾患病率:32%

东南大学附属中大医院完成的对江苏部分地区60岁以上老年人群的调查发现,慢性肾脏病患病率高达32%。尽管慢性肾脏病人患病率很高,但公众对此普遍知之甚少,人群知晓率不超过10%。由于许多慢性肾脏病患者早期症状不明显,因此定期健康体检是早期发现最简单有效的方法。

通讯员 程守勤 快报记者 安莹

## 12月开的仙客来 现在就能见到

快报讯(通讯员 李军 记者 孙兰兰) 这才10月份,12月份的花儿就开了。莫愁湖公园本周末举办冬季花卉“仙客来”新品展,将一直持续到今年年底。

“艳绝鲜红洁白,广植庭院与花台。皎洁月下会仙客,犹见嫦娥白兔来。”说的就是花色鲜艳、花形像只可爱兔子的仙客来,别名萝卜海棠、篝火花、翻瓣莲。它属于冬季花卉,一般在每年9月中旬球茎开始萌芽,12月份开花,花期一直持续到次年5月。可眼下才10月份,按正常的花期,才开始萌发花芽。为了给游客一个惊喜,莫愁湖

公园从天气比较冷的东北大连引进了一批仙客来,有几十个品种,主要都是些新培育出来的新品,通过特殊手段降温,催促它们提前绽放。

据介绍,仙客来的历史已经有300多年。18世纪,曾以德国为栽培中心,风靡整个欧洲。园艺学家不断进行品种改良,栽培中心又移转到美国。逐渐成为世界性的观赏花卉,被推举为“盆花女王”,除了好看,对空气中有毒气体二氧化硫也有较强的抵抗能力,花叶经过氧化作用,可以将其转化为无毒或低毒的硫酸盐物质。



工作人员在布展  
快报记者 赵杰 摄