



“晒”宝

大行宫市民广场已成了名副其实的宝宝乐园,每天下午住在附近的居民都带着自家宝宝到这里晒太阳、玩耍,这些爷爷、奶奶、外公、外婆或爸爸、妈妈们则在一旁交流着吃、穿、用、健康等有关孩子成长的一切话题。

快报记者 路军 摄

天气越来越冷 小孩要不要“带点凉”?

快报讯(通讯员 钱莹 记者 安莹)秋风一刮,天气逐渐转凉。孩子们的穿衣也开始五花八门起来,有穿线衫的,有穿厚外套的,还有的穿上了薄棉衣,这样的穿衣到底科不科学呢?

“门诊中经常有些孩子,一摸上去全身热气腾腾,甚至有些内衣都汗湿了,这种情况,说明宝宝明显穿多了。如果在穿脱衣服时稍不注意,就很容易受凉生病。”南京市妇幼保健院儿保所

主任童梅玲说,我国有句古语:要得小儿安,需得三分饥和寒。意思是说要小儿平安健康,就不能给孩子吃得太饱、穿得太暖。

许多幼儿园的老师们会被家长千叮万嘱,“我家的宝宝不耐寒,不能随便脱衣服,一脱就会生病。”但如果稍加留意就会发现这些穿得多的宝宝生病频率反而高于穿衣较少的宝宝,这两者有什么内在联系吗?在一些调查研究中发现,穿衣过多的孩

子经常会感冒咳嗽,因为穿衣过多,汗腺容易松弛,小儿中枢神经发育未完善,冷风一吹,适应能力弱的幼儿很容易生病。但一些平时衣衫相对单薄的孩子因为已经获得对冷热空气变化的适应能力,反而很少生病。

童梅玲说,其实孩子没有那么娇弱,经常进行一些耐寒训练,孩子体内慢慢产生抗寒能力,感冒、哮喘的患病率就能降到最低限度。

资料链接 耐寒训练可以这么做

一、从小做起:在孩子满月后,冬天如果没有风,父母就可以抱着孩子到户外散步;如果天气条件不适宜外出,可以把宝宝抱到窗边透透气。1-3岁的孩子,在冬天也应该坚持户外活动,但在外的时间不能太长,可以多次出去。3-6岁的孩子,应该鼓励他们冬天在室外做游戏、追逐,活动的时候可以少一点

衣服,等活动完再穿上。

二、循序渐进:在户外活动的时也应由少到多。一开始,可以只是在室外呆几分钟,渐渐可延长至半小时或更多。

三、衣着适度增减:小儿在外出或运动时,要注意穿容易穿脱的衣服,进入室内后,要能容易地脱一件衣服,而又不嫌冷。有的孩子穿一件很厚的外套,穿

着嫌热,脱了嫌冷。

四、注重小细节进行锻炼:在冬天,逐渐用冷水给孩子洗手、洗脸,在寒风中,也能适当地露露颈、头、手、脚,接受寒冷的刺激,慢慢地他们就会变得不怕冷、不容易生病,提高抵抗力和适应能力。



人体舒适度指数

-1级

人体感觉较为舒适。

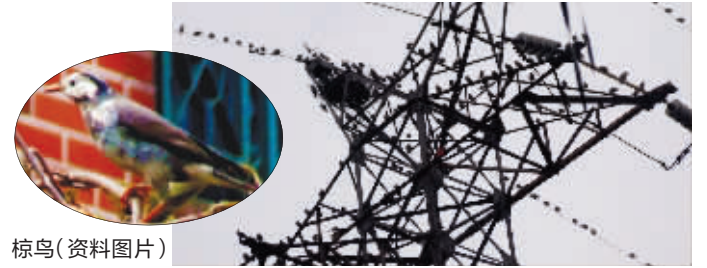


着装厚度指数

4级

可穿衬衣加马甲或者茄克等薄外套。

电线上,上百只椋鸟“开会”



椋鸟(资料图片)

高架电线上密密麻麻的椋鸟 报料人供图

快报讯(见习记者 刘欢欢 记者 安莹)近日,下关金燕路上空来了上百只椋鸟(Li á ng)鸟,这些鸟儿在高架电线上叽叽喳喳,引得居民们纷纷来看热闹。江苏野鸟会的资深鸟友雷铭表示,每年的秋冬季节,都是椋鸟聚集的时候,在安德门甚至能看到上千只椋鸟。

前天早晨6点多,家住金燕路的钱先生被一阵鸟叫声吵醒,钱先生很纳闷,“这边平时鸟挺少的,怎么会突然这么吵?”钱先生打开门,眼前的景象让他大吃一惊。原来,在不远处的高架电线上,密密麻麻地站满了小鸟。这些鸟的羽毛呈银灰色,头侧有白色纵纹,红色的嘴巴尖尖的,很是可爱。钱先生一下子就认出了这是椋鸟。

“这些椋鸟每年秋天都会过来,等到第二年春天的时候再离开,我已经连续好多年见到它们了。”钱先生对这些椋鸟的习性很熟悉,“它们早晨6点多飞过来,在电线上呆半个小时,晚上6点多再过来呆半个小时,然后往幕府山方向飞去。”这几天,椋鸟在电线

上叽叽喳喳,像比赛一样。周围的居民见状,纷纷前来围观,“电线上密密麻麻的都是鸟,估计有上百只吧,椋鸟怎么都到这里来‘开会’了?”观察了一会,这才发现原来附近有几棵楝树,树上结满了果子,椋鸟是到这边觅食来了。

(武先生线索费50元)

新闻链接

椋鸟是“吃虫能手”

江苏野鸟会的资深鸟友雷铭表示,在南京看到的椋鸟大多是灰椋鸟,也会夹杂着丝光椋鸟。这些小家伙都是南京的留鸟,一年四季都呆在这里。它们除了春天繁殖季节会一对对地结伴,其余时间都喜欢聚在一起。

椋鸟是“吃虫能手”,一对正在喂雏鸟的灰椋鸟,每天要捕捉400克害虫。椋鸟还是“口技演员”,它们不仅能学其它鸟的叫声,还能模仿青蛙、小马以及汽车喇叭甚至人的声音。



龙洋:我是“江湖人”

外向、活泼、长相洋气的女主持龙洋在南京电视台新演播厅试镜时候,总喜欢向摄像、导播、灯光老师介绍自己是“江湖人”。“因为自己是湖南人,现在来到江苏工作,所以就叫‘江湖人’。其实对龙洋而言,“江湖人”还有另外一层意思:虽然是今年刚从南京艺术学院毕业的大学生,可已经有了齐鲁电视台、湖南卫视等多家电视台的历练,算得上久历电视江湖了。

从湖南郴州来到南京的四年,龙洋说读书之余参加的各种演艺比赛不仅让她变得很独立,坚

信“付出就会有回报”,也越发明白“机会难得,好好把握”的道理。最终决定放弃光线传媒的签约主持人,加盟南京台,这就是她抓住的一个机会,“我上学时,老师就总说南京台很厉害。你看在南京台的全媒体演播厅,多么 CNN 啊。”龙洋在新演播厅走来走去,显得很兴奋。

以往主持人基本都是端坐着播报新闻,南京电视台即将投入使用的1600平米全媒体演播厅就像一个大舞台,主持人从走位,到站立播报,到面对50多平米的LED大屏演绎新闻,有了展现自我的全新平台。从小学习舞蹈、生性好动的龙洋说过新闻、主持过综艺,也曾在《花儿朵朵》节目中蹦蹦跳跳,多种尝试后,她认定在南京台这一流的全媒体演播厅内,是她充分施展的舞台,“我就喜欢站播这样的形式,灯光聚拢下来,场内以你为中心,这感觉太好了。”

从今年4月份报名投简历,直到9月中旬终于等到了签约的通知。这个漫长的等待让龙洋内心在近半年的时间里一直焦虑不安。“努力争取的,一定要得到”,这位性格豪爽的湖南妹子掩饰不住内心喜悦:“终于美梦成真啦!南京的观众多多指教哦!”

(毛永晖)

现代快报买报抽奖活动中奖公告

10月14日本报部分零售报纸抽奖号码在《金陵市》B25版报脚,经系统自动摇奖产生中奖号码公告如下:卫岗牛奶卡(价值30元)(100名)

557211	557565	558017	559483	559569	559868	560760	561151
561444	562779	563081	563279	563509	563730	563910	564296
564469	564840	564958	565888	565915	566093	566266	567062
567510	567797	568155	569037	569312	570915	571383	571667
572212	572651	573232	574436	575287	575308	575544	575635
576011	576096	576783	577284	577851	578281	578447	578575
578652	579185	580252	581089	582171	582330	583286	583420
584877	584916	584963	585166	586302	586821	588180	588263
588451	588652	588731	589136	590087	591235	591267	594720
594722	595750	596915	597547	597675	597712	597936	597984
598406	598538	598823	598859	599227	599772	600011	600185
600355	600381	600775	600799	601138	601298	601988	602340
604667	604822	605258	605350				

※本报中奖公告可登录 www.dsqq.cn(现代快报都市网)查询。
※中奖者保留基本完整的报纸,作为兑奖凭证,携带身份证前往各发行站点或新街口正洪街东宇大厦13楼1301室(中央商场东门)兑奖(周六、周日休息),有效期为七天;
※咨询电话:84783697、84783679,敬请广大读者继续关注本报抽奖活动。

真知味 第四届南京美食文化节

2011年10月15日隆重开幕

美食的盛宴 百姓的节日

“食神”恭贺寿禧, 震撼亮相! 预祝金陵美食百年风华!
幸福高峰论坛: 10月15日下午于小胡狼青龙山庄激情召开, 现场揭晓“南京最具幸福力餐饮企业”!

百姓参与, 惊喜连连!

- 免费尝美味, 凭《美食护照》, 集“老饕”印章, 玩转美食节!
- 免费领《美食护照》, 获1800元美食抵用券, 博览会现场集满“老饕”印章可参与抽取美食节“特别大奖”, 赢取美食狂欢大礼包(价值11888元)

领取时间: 2011年10月14日-10月15日(上午9:00—晚上20:00)
领取方式: 市民凭本人身份证到以下指定几家餐饮企业领餐, 可免费领取《美食护照》和入券券, 每人每次限领一份;(券共2000份, 领完为止)
领取地点: 真知味、泰尚尚、小厨娘、夜上海、善阳楼、名满天下、好记、驿可、粤鸿利

博览会时间: 2011年10月15日-17日
博览会地点: 南京龙蟠路88号(国展中心二楼A、B厅)
第四届南京美食文化节: 2011年10月15日-11月15日

指导单位: 中华人民共和国商务部 江苏省商务厅
主办单位: 中国饭店协会 南京市人民政府
承办单位: 南京市商务局 南京市旅游园林局 南京餐饮商会
总冠名单位: 真知味 特别协办: 泰山港

支持单位: 善阳楼、名满天下、好记、驿可、粤鸿利
媒体支持: 现代快报、都市网、金陵晚报、东南网、江苏卫视、南京电视台

全程策划: 真知味