

明天将迎来农历二十四节气中的“立冬”。专家提醒说,立冬时节,北方冷空气常频频南袭,可形成伴有雨雪的寒潮天气,公众要注意保暖防病。

明天立冬 注意保暖

立冬 | 气候

立冬、入冬不是一回事

每年阳历的11月7日或8日,太阳达到黄经225度时,“立冬”节气开始。

古人对“立冬”的解释为:“立,建始也;冬,终也,万物收藏也”。立冬,万物开始潜藏,即一年的田间操作结束了,作物收割之后要藏起来。

立冬与立春、立夏、立秋一样,都是农历上表明一个新季节的开始。通常人们往往以为立冬就是入冬了,其实两者不是一回事。专家介绍,立冬表示节气变化,每年的时间相对固定,都在11月7日或8日。而我国幅员辽阔,真正意义上的冬季,是以连续几天气温低于10℃为标准。

根据以往的经验,我国最北部的漠河及大兴安岭以北地区,9月上旬就进入漫长的冬季了;10月上中旬,西北、东北的部分地区先后迈入冬天的门槛;10月底到11月初,冬季来到东北南部、华北、黄淮;而在11月底小雪节气期间,长江流域才可以看到冬天的景象;12月初,冬季逼近两广北部的武夷山脉和南岭北坡。



“穿越”来的美女 快报记者 赵杰 摄

立冬 | 健康

加强锻炼,加强营养

立冬时节,北方冷空气常频频南袭,可形成伴有雨雪的寒潮天气。这样的气候条件,往往使得人体的皮肤和呼吸系统普遍感到很难适应,一些年老体弱、抵抗力低下及原来有慢性疾病的人就容易因此而感冒、发热或旧病加重,也容易引起胃肠疾病和冠心病的发作。

专家提示说,预防感冒最根本的就是:加强锻炼,加强饮食营养,养成合理

规则的作息时间,增强免疫力。此外,还要注意个人卫生,勤洗手,坚持用冷水洗脸,增强鼻黏膜对冷空气的适应能力。另外,还要开窗通风保持室内空气清新,减少病菌的滋生。

预防胃肠疾病要少食辛辣食品,注意保暖,加强体育运动,吃好早餐。而预防冠心病,除正常服药外,还应戒烟限酒、适当运动及合理饮食。

立冬 | 养生

应以敛阴护阳为根本

冬天是天寒地冻,万物凋零,生机潜伏闭藏的季节,人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。因此,冬季养生应顺应自然界闭藏之规律,以敛阴护阳为根本。

立冬以后,天气转寒,如何增强对寒冷的抵御能力?不外乎使体内产热增加,散热减少,其方法与衣食住行无不相关。

调整饮食增加热量是其中的方法之一。冬季饮食调养,宜用滋阴潜阳、热量较高的膳食,也要多吃新鲜蔬菜水果以避免维生素和矿物质缺乏。

碳水化合物、脂肪都是产生热能的营养素,食物中的碳水化合物主要来自粮食和薯类,谷类食物不能减少,成年人日需400~500克。

立冬 | 风俗

有吃团子,有吃饺子

南京:卜冷暖

老南京有立冬看气象、卜冷暖的传统习俗,十分关注立冬这一天是否下雨、有无太阳。

因为这一天的天气如何会预示整个冬天变化,如“立冬晴,一冬凌”,意思是立冬这天天气晴好,那么整个冬天会雨雪少,干冷的天气较多;还有“立冬阴,一冬温”,意思是如果立冬这天阴雨,那么整个冬天不会太冷。

苏州:吃膏滋

冬令进补吃膏滋是苏州人过立冬的老传统。在旧时苏州,一些大户人家还用红参、桂圆、核桃肉烧汤喝,有补气活血的功效。

通常每到立冬节气,苏州的中医院以及一些老字号药房都会专门开设进补门诊,为市民煎熬膏药,销售冬令滋补保健品。

无锡:吃团子

以前无锡人过立冬,一大习俗就是“吃团子”。立冬时节恰逢秋粮上市,用新粮食做成的团子特别好吃。据专家介绍,乡下以自己做团子为主,而城市则以买现成的为主。团子的馅有豆沙的、萝卜的、猪肉的。

北方:吃饺子

特别是北京、天津等地的人习惯吃饺子。为什么立冬吃饺子?因为饺子是来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交,立冬是秋冬季节之交,故“交”子之时的饺子不能不吃。

台湾:炖麻油鸡

立冬这一天,街头的“羊肉炉”“姜母鸭”等冬令进补餐厅高朋满座。许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。

仲和 新华社记者 周润健



两个孩子,两种境遇,他们的命运从此改变

一跤摔掉鼻子 8年后整形让她重生

11岁的小艺(化名)一直是个自卑的女孩。3岁时一次摔倒,她的整个脸被挤扁,鼻子活生生地被挤掉。在漫长的8年求医过程中,父母带着小艺一次次满怀希望求医,却又一次次失望而归。前不久,江苏省中医院整形外科为小艺造了一个“活鼻子”,改变了这个饱受折磨的小女孩的命运。

小艺家住苏北泗洪县,3岁那年由于一次意外,小艺从高处脸朝下摔在地下。等父母把摔倒的小艺抱起来一看吓了一跳,原本好端端的脸像橡皮泥似的被挤扁,鼻子活生生地被挤掉,眼睛嘴巴血肉模糊。后来经过当地医院的全力抢救,命虽保住了,但是面部却被严重毁容。

看着女儿的容貌,父母内疚之余心如刀绞。他们带着小艺多方求医,医生们接诊后,

都因她的严重毁容而无法诊疗。

今年一个偶然的的机会,小艺的父亲打听到省中医院整形外科主任黄金龙教授是国内鼻整形权威专家,便立刻带着小艺来南京就诊。在仔细检查小艺后,黄金龙决定给小艺实施全鼻再造手术。

据介绍,全鼻再造手术是整形手术中难度较大的手术,因为要从患者身上取“材料”,所有“材料”必须是带血管的“活”材料。而小艺面部皮肤损毁严重,可用的“材料”非常有限。黄金龙带领他的博士团队认真、反复细致研究,为小艺制定出一套详细的手术方案,为她再造了一个“活鼻子”。

整个手术持续了6个小时,虽然难度很大,但非常成功。

通讯员 冯瑶 快报记者 安莹

长了恶性肿瘤 宝宝的右眼保不住了

快要手术了,孩子的命大概可以保住,但会失去一只眼睛。小儒(化名)天天能吃能睡,根本不知道噩运无声无息降临了。

“我们是中年得子。”小儒的妈妈李女士说,“孩子出生后,让我们觉得是世上最幸福的父母。不久前的一个晚上,我抱着小儒散步路过路灯时,偶然发现小儒的右眼瞳孔竟反射出白色的光。”

李女士立刻带着9个月大的小儒来到江苏省人民医院就诊。经过一系列检查后,医生诊断小儒右眼有视网膜母细胞瘤。由于肿瘤已长满眼球,医生不得不告知家长孩子需进行右眼摘除手术。

医院眼科特聘教授赵晨说,视网膜母细

胞瘤俗称“猫眼症”,是一种可致患儿双目失明甚至危及生命的眼部恶性肿瘤。这种病情极为凶险的眼疾具有家族遗传倾向,90%的患儿在3岁前发病。

赵晨介绍,如今遗传性眼病研究的一个重要方向就是产前诊断。以夜盲症为例,专家已能够从患者的外周血中提取DNA,并应用可以筛查全部“夜盲症”致病基因的“新一代基因捕获芯片技术”进行深度测序。如患者要生育后代,在未来专家可以抽取孕妇怀孕16周时的羊水检测DNA。如果羊水的DNA被检测出携带有致病基因,那么生下来的孩子有很高概率将来会发病。

通讯员 谢瞻 快报记者 刘峻

快报便民网

24小时服务热线 **96060**

生活管家
企业助理

♥ 10分钟内回复 ♥ 约定时间上门 ♥ 现场回访反馈 ♥ 售后接单保修

现代快报
Modern Express
我经网

★ 一站式服务
📞 随叫随到
📺 媒体监督
📍 全城覆盖

家电维修

彩电维修、液晶维修、冰箱维修、冰柜维修、空调维修、空调移机、空调充氟、空调清洗、中央空调维修、DVD、音响、洗衣机、电/燃气/太阳能热水器、微波炉、消毒柜、电饭煲维修、家电以旧换新 New

家政服务

家庭保洁、开荒保洁、厂房/外墙清洁、管道疏通、水工、电工、钟点工、保姆、饮水机、灶具维修清洗、油烟机维修清洗、卫生间清洁、厨房清洁、地毯清洁、沙发清洗、窗帘清洗、管道改造、屋面防水。

特色服务

马桶节水、净水改造、开/换/修墙、搬家/货运、鲜花速递、婚庆礼仪、家庭装修、室内环境检测、家装污染治理、旧家电回收、机顶盒伴启、丁腈验房、家装监理、家具拆装维修、白蚁灭杀、灭鼠灭蟑、追陪救援酒后代驾、产后护理、专业催乳。

办公设备

台式电脑硬件维修、台式电脑系统安装、笔记本硬件维修、笔记本系统安装、显示器维修、传真机维修、激光打印机维修、一体机维修、现场硒鼓加粉、复印机维修、企业IT外包 New

🏆

特色农产品

订购热线: 96060 网络平台: www.wonengw.com

产品名称	市场价	优惠优惠价
田园鲜蟹2.5kg	80元/5只	45元/3只
苏康有机米	90元/袋	78元/袋
真空蜜饯三米	65元/箱*10枚	62元/箱
苏康鲜蛋(5枚装)	130元/2斤	110元/2斤
天山野生大乌枣	48元/斤	43元/斤
苏康味肉日本	55元/斤	45元/斤
苏康野生紫葡萄干	78元/斤	66元/斤

96060是快报便民网唯一24小时服务热线, 请注意鉴别, 谨防假冒! 网络预约: www.wonengw.com