

2012年的第一场雪飘落紫金山



紫金山头陀岭铺上一层积雪 快报记者 赵杰 摄

快报讯(记者 赵守诚)从前天深夜到昨天凌晨,东郊紫金山飘起雪花。早上登山的游客惊喜地发现,山顶头陀岭公园成了白色的世界,房顶、树梢、山石铺上一层积雪,厚的地方有3厘米深。公园西北侧横贯登山台阶的一条卧地青龙被雪覆盖,成了一条“白龙”。由于是阴天,登山者比往常的双休日少,看到2012年的第一场雪,他们开心不已。

昨天上午,记者从天文台向头陀岭方向攀登,四周云雾弥漫,能见度只有十多米。天空飘着小雨,越往上走,寒气越重,雨丝中夹杂着细小的雪花。偶尔会遇到下山者,都一脸兴奋,“山顶公园里有积雪,地上铺了白白一层,好漂亮哟!”四五个操着广东口音的游客高兴地说。

进入头陀岭公园,地上到处是晶莹的白雪。西侧有个长廊,木板铺的路面积了一层白雪,中间被游人踏出清晰的一条黑色小路。长廊尽头,一处凉亭的

斜坡被白雪覆盖,在四周高大青松衬托下,显得冰清玉洁,许多人在此合影留念。从长亭向山顶方向攀登,地上的积雪越来越厚,一条30多米长的卧地长龙雕塑从台阶下穿过,龙尾在右侧较低位置,龙头在山顶附近露出来,由于地上全是雪,这条描金彩绘的青龙变成了一条“白龙”。“瑞雪兆丰年,龙年到了,这条龙也抖擞精神要腾飞了呢。”游客们一边拍照一边笑着说。

有几名民工在公园干活,晚上就住在山上,他们说,雪是从前天深夜11点左右飘起来的,断断续续,到天亮才渐渐停止。白天温度升高,树枝上的雪逐渐融化。相比而言,公园北侧山坡上的积雪最厚,临近中午仍没有化掉,记者将食指插入草地,积雪有半个手指深。放眼望去,北山坡白花一片,枝叶、乱石都被白雪盖住了。一位60多岁的登山者指着山下小路说:“我是从北面爬上来的,雪后空气好,真是太美了!”

温馨提醒

怕冷的女性要注意“四暖”

今天就进入一年中最冷的“三九”了,根据天气预报,近期也多雨雪天气,十分寒冷。南京市中医院妇科主任中医师陈霞昨天提醒大家,在这样的湿冷天气里,怕冷的女性需要注意四个方面的保暖。

首先,暖“脚”促睡眠。双脚是女人的“第二心脏”。足为人体之本,是三阴经之始,三阳经之终,与人体十二经脉、腑气相联系。常言道“寒从脚下起”,因脚远离心脏,供血不足,热量较少,保温力差,所以脚的保暖很重要。女性每天睡前用40℃左右的热水泡脚15~30分钟,不仅能缓解腰背疼痛,还能促进睡眠。泡脚水不能太浅,至少要没过脚面,连小腿一起泡,效果会更好。怕冷的女性晚上睡觉前,最好穿上保暖的棉袜,帮双脚御寒。

第二,暖“食”养肠胃。冬季女人最好少吃寒性、生冷食物,尤其是畏冷、手脚经常冰凉、易伤风感冒,以及处于生理周期的女性更应注意。冬令进补应顺应自然,注意养阳,以滋补为主。根据中医“虚则补之,寒则温之”的原则,在膳食中应多吃温性、热性、特别是温补肾阳的食物进行调理,以提高机体的耐寒能力。温热性质的食物包括糯米、高粱米、栗子、大枣、核桃仁、杏仁、韭菜、香

菜、南瓜、生姜、葱、大蒜等。冬季“食补”,应供给富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。可选食:粳米、糯米、玉米、小麦、黄豆、豌豆等谷豆类;韭菜、香菜、大蒜、萝卜、黄花菜等蔬菜;羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉及鳝鱼、鲤鱼、鲑鱼、带鱼、虾等肉食;橘子、椰子、菠萝、荔枝、桂圆等水果。女性冬天可多吃些大枣山药粥、五色粥等粥品,北芪党参炖羊肉、萝卜排骨汤能温补气血、增强体质和抵抗力,做菜时还可放些姜、胡椒、辣椒等有“产热”作用的调料。

第三,暖“水”防妇科病。有数据显示,热水是冷水清洁和杀菌效果的5倍,不仅舒适,还能预防关节炎和妇科病。洗冷水澡更是女性大忌,由于水温过低,人体会感到寒冷,产生一系列应激反应,如心跳加快、血压升高、神经紧张等。

第四,暖“体”护子宫。冬天穿得少会引起风湿性关节炎,其实,女人的生殖系统最怕冷,“只顾风度不顾温度”的直接后果就是月经不调和痛经。在冬天,女人要特别注意脖子、腹部、腿部的保暖;颈部保暖可以有效预防颈椎病,因此,出门时别忘了戴上围巾;不要穿太紧的衣服,否则会阻碍血液循环;长靴最好也别长期穿,两天换双普通鞋。

通讯员 徐翎翎 快报记者 刘峻



今天进三九 雨雪多相伴

今天是“三九”第一天。根据目前的气象资料分析,“三九”期间,江苏地区气温大面积创新低的可能性并不大,但持续的小雨雪天气将给市民的生活带来一定的影响。

从2011年12月9日到昨天,南京正好有一个月的时间没有下雨了,“久晴必雨”,上周末阴雨的到来,意味着新一轮多雨雪的天气过程开始影响江苏。

目前,北方冷空气趋于活跃。从前天深夜起,一场零星的雨夹雪在沿江局部地区飘落,沉睡在梦中的市民还来不及发现,雪花就消失得无影无踪了。

前天晚上11点30分左右,南京主城区很多地方雨中也能看见雪花,很多市民发现落下的是雪粒子。根据气象学上的定义,要有0.1毫米积雪量,才算一场雪,那种零星的雪花或雨夹雪,达不到“一场雪”标准。

前天,南京最低气温-1.3℃,昨天最低气温攀升到了1.3℃,这样的气温波动,意味着近期暖湿气流的增强。预计今天沿江和苏南地区阴有时有小雨或小雨夹雪,其它地区多云,全省偏东风3级左右。最低温度:淮北地区-1℃左右,苏南地区2到3℃,其它地区1℃左右。最高温度:江淮之间北部和淮北地区6℃左右,其它地区7℃~8℃。

明后天,冷暖空气将再次在江苏相遇,

淮河以北和江淮之间多以阴天为主,江苏中南部地区阴有时有小雨飘落,夜间气温降低的时候,雨水还有可能再次变成雪花。

今天起,我们将步入最冷的“三九”寒天。由于连续阴雨空气湿度大,日照少,人体会感觉阴冷,大家出门在外还是要注意保暖。

中央气象台预报显示,未来几天,影响我国的冷空气比较频繁,但总体势力偏弱,受此影响,12~17日南方的阴雨天气比较多。

2012年春运已经启动,回乡的朋友请多关注天气变化,注意路途交通安全。

快报记者 孙羽霖

南京三日天气

今天 阴,有时有小雨,偏东风2~3级,0℃~7℃
明天 白天阴有小雨,夜里阴有小雨或小雨夹雪,1℃~6℃
后天 阴有小雨或小雨夹雪,-1℃~4℃

上下班天气

早晨 在您上班期间,阴,偏东风2~3级,0~1℃
中午 阴,偏东风2到3级,5~6℃
下午 在您下班期间,阴有时有小雨,偏东风2到3级,5℃左右

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 ♥ 凭回执单保修

现代快报
Modern Express
我图网

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

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/修灶、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、机顶盒伴旧、丁腈验房、家装监理、家具拆装维修、白蚁灭杀、灭鼠灭蟑、道路救援酒后代驾、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



特色农副产品

订购热线: 96060 网络平台: www.wonengw.com

产品名称	批发优惠价	产品名称	批发优惠价
新鲜生态蔬菜配送	80元/月(8次配送)	原生态散养草鸡	80元/只(8斤以上)
百福红枣	45元/箱(3斤)	原生态散养草鸡蛋	55元/箱(45只)
山农有机糯米	62元/箱	原生态散养草鸡蛋	60元/箱(另赠送1箱)
百福鸡蛋(五等蛋)	110元/2斤		

拨打96060,新鲜原生态蔬菜、草鸡蛋送到家

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