

# 今夜又有雨 后天降温 今年大约4月初入春

每一次冷暖的反复,都是离春天更近一步

昨天13时14分,正式进入24节气的春分。省气象台预计,今年南京入春时间大概在4月初,比往年略晚。不过有人说,南京早就进入春天了。其实,何必纠结于哪天入春?你心里感受到的春天,才是真正的春天。

□快报记者 刘伟伟



鼓楼广场的玉兰花开了 快报记者 赵杰 摄

## 后天全省降温5℃-7℃

昨天,有网友发微博说,“天气变得比变脸还快,前天暖得够呛,昨天冷得够呛,今天又温暖了。”其实,这就是典型冬春交接的特征:晴雨转换快,气温变化大。接下来几天,全省依然会在阴晴不定中度过。

省气象台副台长魏建苏说,今天夜里开始全省自北向南再次迎来降水,到明天淮河以南地区降水比较明显,局部

地区还会有大雨。后天,又有一股冷空气来,全省气温下降5℃-7℃,随后迎来晴好天气。

“今年南京入春的时间大概在4月初。”江苏省气候中心副主任周学冬说,今年以来冷空气比较密集,让南京入春的时间一拖再拖。不过历史上,南京也曾有过在4月份入春的情况,比如2010年入春时间就是在4月17日。

## 春天哪天来,自己说了算

“不早就是春天了吗?怎么老说还没入春呢?”不少人有这样的疑问,再看看四周,玄武湖已经杨柳飘飘,各种春花陆续开放。气象专家说,入春指的是物候上的春天,与大家实际感觉有差异,即便是入春后,也不排除有冷空气再次到来的可能。

春天的到来,从来不是一步到位的,而春天的感觉,也不是藏在统计数字中的。“暖日晴风初破冻,柳眼梅腮,已觉春心动。”李清照的《蝶恋花》,其实早已在我们身边上演。大家要相信,每一次冷暖的反复,都是离春天更近一步。

### 南京三日天气

**今天** 白天晴到多云,夜里多云转阴有阵雨,2~16℃  
**明天** 阴有阵雨或雷雨,雨量中等,8~12℃  
**后天** 白天小雨渐止转阴到多云,夜里多云到晴,6~13℃

### 上下班天气

**早晨** 晴到多云,东到东南风4级左右,温度3~4℃  
**中午** 晴到多云,东到东南风4级左右,温度14~15℃  
**下午** 多云,东到东南风4级左右,温度13~14℃

## ■今天是睡眠日,说说睡眠这件事

# 白天打盹1小时 相当于晚上睡足4小时

最近,季节交替,天气变化明显,加上连日阴雨,受睡眠困扰的人也多了起来。南京第一医院昨天举行“睡眠日”义诊活动,该院神经内科副主任医师王军说,这个特殊季节发生睡眠障碍的几率也比平时要高一些。

“很多原因都可能引发失眠,”王军说,“例如频繁出国、倒时差引发的生理性失眠;或者生活中出现一些应急情况,因为受到重大的心理创伤而失眠;高血压、糖尿病等慢性疾病的患者也可能有失眠的症状;女性更年期也会受到失眠的困扰……”在失眠患者中,女性明

显多于男性,老年人失眠症的患病率为35%-45%,也是失眠高发群体。此外,失眠症多与社会经济地位、工作压力、离异、单身、嗜酒等有着密切的关系。

很多长期失眠的患者真正的病因是患上焦虑症或抑郁症,“我们有数据统计,99%的抑郁症患者是有失眠症状的,所以治疗失眠最重要是找到病因、对症下药。”

一天要睡多长时间才够?王军说,这个没有“金标准”,只要早上起床时头脑清晰,一天中没有疲劳感,能够神清气爽地处理事情,说明睡眠时间已经足够。如果一个人

每周失眠三次以上,次日感觉非常疲倦乏力,精神萎靡,注意力不集中,记忆力变差,自己感到很苦恼,并且这样的状况已经持续一个月以上,那就够得上失眠症的标准了,这时该引起重视。

另外,南京脑科医院专家介绍,睡午觉是一个比较好的休息方式,白天打盹的最佳时间是下午1至3点,但夜间入睡困难的人最好不要在白天打盹。午觉一个小时的效果,相当于晚上充足睡眠四个小时左右。

通讯员 张子青 徐晓蓉  
实习生 曹晴 快报记者 安莹 刘峻

## 南京动物界睡神排行榜

# 狮子最贪睡 长颈鹿最敏感 海豚最神奇



昨天,红山动物园犯困的袋鼠 快报记者 赵杰 摄

其实,不只人类有贪睡和失眠的现象,动物界也有。

众所周知,澳大利亚的考拉总是一副睡不醒的样子。红山动物园没有考拉,那么,该是大熊猫最能睡了吧?因为印象中,它们的人生主要就是吃和睡。

不过,答案让人大跌眼镜。大熊猫一天也就睡十来个小时,即使是晚上,基本上每睡两三个小时,它们也一定要爬起来,啃一会竹子,吃饱了继续睡。

睡眠时间最长的居然是狮子。昨天下午,记者来到红山动物园狮虎馆,压根就没看到狮子,一问,躲在屋里睡觉呢。据了解,老虎一天要睡12小时以上,野外的狮子每天要睡18个小时,甚至睡24个小时!动物园的工作人员马海燕说,这里

的狮子似乎不会睡这么久,但每天肯定也得要十几个小时,堪称“睡神”。

马海燕解释,因为狮子老虎等猛兽比较强势,不太担心睡着的时候会被吃掉。另外,它们吃的是肉,热量高,身体可以储存更多能量,大熊猫吃的是竹子,肠胃系统又比较古老,必须不停进食,自然没那么长时间睡觉。

动物界“神经衰弱”的,大多都是食草动物。比如长颈鹿,在野外它们都是站着睡的,每隔20分钟左右就要睁开眼睛,警惕地张望。动物园里没有天敌,“纯子”和“圣诞”一家三口也习惯了趴在草垫上睡,但睡不满1小时就会醒来。

鸵鸟则会匍匐在沙地上,稍有动静,眼睛就睁开了。它们爱把头

埋在沙子里,也是为了通过大地的传导,早早发现异常情况。

睡眠方式最神奇的是海豚。记者曾经晚上夜宿海底世界,发现海豚似乎永远不眠不休,总是四处游动。它们难道真的不用睡觉?

海底世界的科普教育工作人员邓俊说,其实,有时候海豚也会闭上一只眼睛。科学家曾检测过海豚的脑电波,发现它们的左右两边脑部,是在轮流休息,每隔十几分钟变换一次。

海豚为什么睡得这么辛苦?这与它们的呼吸方式有关系。海豚是哺乳动物,用肺呼吸,但它们不会自主呼吸,而必须靠自己有意识地去呼吸,如果彻底睡着,失去意识,就会窒息而亡。因此,不得不始终保持着一半清醒。快报记者 孙兰兰

**现代快报 带你去旅游**

观赏原始自然风光 探秘千年奇洞 游览冰河石谷

牯牛降 大王洞 九华天池经典二日游 价值338元/人

兑奖咨询电话:84646519、84783697

为回报新老读者,3月20日起在南京零售点购买现代快报的读者即有机会中旅游大奖,中奖号码在当天报纸报脚,为6位喷码,读者购买报纸次日即可在公告栏兑奖,每次50名,凭中奖报纸及身份证预约成行。