

老天爷仿佛是在补偿我们,在让大家挨冷受冻的同时,带来了两项福利:蓝天和好空气。昨天,很多人拍下了各种蓝天图,“晒”到微信、微博上。南京全天的空气质量都非常好,PM2.5浓度最低只有每立方米19微克。而去年的一天,南京的空气质量指数达到237,属于重度污染。这么一比较,顿时幸福感爆棚。另外,现代快报记者获悉,从本月起,南京将在全省范围内率先预报当天的空气质量,市民能像看天气预报一样,提前为可能出现的空气污染情况做好准备,比如“出门前想好要不要戴口罩”。

现代快报记者 安莹 吴怡

# 天虽然冷,呼吸着开心啊! 昨天很多网友争相“晒”蓝天

## 南京本月起预报空气质量 每天10点前发布 准确率可达70%

### 去年这时候南京重度污染

昨天的微博和微信朋友圈,被各种蓝天图刷屏。不少朋友晒出自己“全副武装”的脸,身后就是澄澈的蓝天。“天虽然冷,呼吸着开心啊,让蓝天持续得更久一些吧。”有网友说。

空气同样给力。截至昨天下午4点,南京的实时空气质量指数为80,良好,PM2.5浓度仅为每立方米30微克,而24小时的平均浓度更低,为每立方米21微克。

现代快报记者翻出去年的空气质量记录,去年12月2日,南京的空气质量指数达到了237,属于重度污染,之后的12月4日到9日,连续6天空气质量指数超过300,为严重污染。这差距可不是一般的。

### 冷风和扬尘管控,带来好空气

12月本是南京空气质量很差的月份,出现昨天那样美好的蓝天,到底是谁的功劳?

根据环保专家介绍,冷空气一向都是好空气的最主要“推手”,它带来的大风能够有效吹走空气中的颗粒物成分,还大家一片清新。

而从11月17日开始实施的环境质量保障

管控措施,也对蓝天的出现有一定的帮助。从11月17日起至12月5日,南京多家重工业企业和工地停工,并采取防尘降尘措施。从12月6日至17日,管控措施将进一步加强,所有工地停工,三成公交车限行,相信会对空气的改善有更大的作用。

### 南京从本月开始预报空气质量

现代快报记者从南京市环保局获悉,从本月起,南京将在全省率先预报当天的空气质量,市民能像看天气预报一样,对可能出现的空气污染情况做好准备,比如“出门前想好要不要戴口罩”。

目前,南京市民看到的空气质量指数有两种,一种是“过去时”,指的是过去24小时的指数,另外一种“现在时”,比如上午8点的空气质量情况。本月起,新增了“将来时”,大家上午就可查询“当天的空气质量预报”。

南京市环境监测站预报员丁峰介绍,每天早晨8点半,南京市环境保护监测中心站的预报员们就要与气象部门会商,判断当天的空气质量状况,上午10点之前发布预报,可作为公众当天活动安排的参考,在重污染天气

中做一些防护。以昨天(12月2日)为例,上午10点更新的预报显示,空气质量状况为良,质量等级为二级,首要污染物为PM10,那么,大家出门就不需要“全副武装”。

### 年底前,江苏13市都有能力预报

怎么查阅空气质量预报?只要登录南京市环保局的官方网站,点击首页的“空气质量实时发布链接”,在网页底部,新加了空气质量预报,预报内容包括:当天的空气质量状况、等级和首要污染物。

天气预报能够预报一周甚至更长的时间内的天气,为什么空气质量只能当天预报?丁峰解释,“空气质量的预报难度要远大于气象预报。首先,空气质量的预报是基于气象预报,其次污染源也整天变化。“我们要做两项工作,一是根据经验分析空气质量形势,二是通过数值计算机模拟。”同时,空气质量预报要精准,难度也不小,当前空气质量预报的准确率能达到70%左右。

另外,记者了解到,今年年底前,全省13个省辖市都将形成空气质量预报预警能力,预测结果将逐渐向社会公开。



只要登录南京市环保局的官方网站,点击首页的“空气质量实时发布链接”,在网页底部就可以看到空气质量预报

# 这个“小怪物”能治前列腺

2013年10月,世界医疗新技术博览会在美国田纳西州举行,中国的一台类似机器人专治前列腺的“小怪物”引起了全世界媒体的关注。

据了解,此小怪物经历过35次的瘦身,终于从一吨重,价格100万的巨型怪物,变成了现在只有手机大小。不仅如此,这个“小怪物”的突出贡献是现在一台的价格比在美国顶级大型医院得到同样的治疗一次的价格还低。

此“小怪物”的发明人来头不小,“前列腺治疗仪之父”,中国科学院武汉分院高级工程师——范本龙。

据了解,前列腺病之所以难以治疗,主要的原因有3个:第一:前列腺的结构非常特殊,在腺体外有一层脂质的包膜,药物很难穿透作用到病灶。第二:前列腺本身血管分布很少,血液循环不畅,前列腺产生的毒素和代谢废物无法排出,使病情雪上加霜。第三:90%的前列腺炎是一种无菌性炎症,抗生素根本无效。

范本龙的发明让前列腺患者有福了,现在不吃药,不住院,在家也能治前列腺。

范本龙的“脉冲能量波疗法”经过几万次的实验,将100Hz的锯齿波(脉冲能量波)同时作用到气海穴和会阴穴时脉冲能量波能快速穿透腺体脂质包膜,就能清除小腺管内致病菌和微生物,起到镇痛,杀菌的作用。

很多人用起来就好像在不停地给腹部做按摩,由内而外产生热能,使腹部、前列



腺、尿道周围血管舒张扩张,排出致病菌,炎症消除,尿道的压迫得到解除,排尿顺畅;肥大的腺体就像被太阳烤化了的冰块一样,快速消融、回缩,会突然感到轻快了不少,疼痛、下坠的感觉消失,特别爽。

每天45分钟,10天为一个周期观察发现,80%患者的腺体增生在逐渐地消融。范本龙也因此获得了奖杯。这台治疗仪命名为“康本龙牌中低频治疗仪”。范本龙因此被业内誉为“前列腺治疗仪之父”。

据悉,用康本龙牌中低频治疗仪:当天见效,会阴部疼痛减轻,排尿顺畅!尿频、尿急、尿等待明显缓解;一周期,排尿障碍消失,排尿次数恢复正常,下腹部坠胀、刺痛、尿路蚁行感全部不见;二周期B超显示肥大的腺体回缩,不适症状解除,由前列腺引起的男性功能障碍恢复。

有需要的朋友请拨打电话: 025-68665985, 400-799-0707 了解详情。

# 昨天是下半年来最冷的一天

## 本周冷空气活跃,气温难超10℃

下半年来的最强冷空气,带来下半年以来最冷的一天。昨天,全省大部分地区最低气温均在0℃以下。

昨天南京的最低温出现在六合,-2.2℃。全省最冷的地方在徐州和连云港,最低温分别是-5.2℃和-5℃。

近三天,南京的气温还是比较低迷,最高不超过8℃。今天可能会有小雨,明后两天太阳还是会露面。

从全省来看,今天沿江和苏南多云到阴有小雨,其他地区多云。风依旧凛冽,全省的风力从3-4级逐渐增强到4-5级阵风6级。

今天的淮北无疑是最冷的,最低温-4℃左右,有冰冻。苏南地区最低温1℃左右,其他地区最低温-2~-3℃。除了淮北,明天其他地区最高温度6~7℃。

预计本周冷空气仍将活动频繁,到周末,最高温也难超过10℃,防寒保暖的工作还得持续。好在,得益于冷空气活跃,雾霾天气出现的可能性将很小。

见习记者 张希伟 现代快报记者 刘伟伟



昨天,南京中山植物园的小草上结了霜花 请作者来领取稿费

### 南京三日天气

今天 多云到阴有时有小雨,北到西北风 4到5级,0~6℃  
明天 多云转晴,0~8℃  
后天 晴到多云,-1~8℃

### 服务

## “冬天穿衣避开几大错误” 这些说法有没有道理?

天气骤然冷了起来,有人总结出“穿衣要避开的几大错误”。现代快报记者采访发现,这些说法有的有一定道理,有的未必。

1.紧身裤袜加长筒靴。这是很多女性的冬季“标配”,不过长筒靴不利于透气,紧身裤袜一般是由化学纤维组成,不利吸汗,还容易导致脚臭。

江苏省人民医院皮肤科主任骆丹说,很多女性喜欢穿又瘦又紧的打底裤,其实这样会影响血液循环,导致热量不能很快传递到脚部,人容易冷。

2.羽绒服没有过腰。下半身得不到保暖,血液循环不畅,会导致越来越冷。

省第二中医院专家表示,下半身保暖确实重要,另外,戴帽子保暖效果会更好。

3.层层裹紧。衣服的保暖性不仅和厚度有关,还取决于含气量和透气性。每层衣服之间的空气层具有良好的“隔冷”作用,如果裹太紧,就会使夹层空气变少,保温作用反倒不明显。

4.内衣过紧。时间久了,会影响血液循环,让人更冷,尤其注意不得勒紧腹股沟和腰部。

5.出汗后不马上换衣服。冬天在温度较高的室内或运动后,如果衣服被汗浸湿,要及时更换,否则冷风一吹,容易感冒。

市中医院儿科主任唐为红说,尤其孩子要特别注意。

通讯员 钱文娟 潘跃龙 杨璞 现代快报记者 刘峻