



太阳去“流浪”，连绵阴雨让人抓狂

一个冬天没见啥阳光 感觉自家娃都不长个子了

视觉中国 供图

“

从去年年底开始，太阳公公开启了“难得一见”的模式，直接导致江苏的阴雨天数打破了58年的纪录。据江苏省气候中心的统计数据显示，2018年11月以来，江苏平均阴雨日数达到了45天，为1961年以来同期最多值。

太阳“流浪”去了，除了衣服晾不干、出门感到阴冷外，小伙伴们的生活方方面面都受到影响，很多人的情绪也快“发霉”了……面对这样的窘境，现代快报记者采访了多位医学专家，教大家阴雨天“生存指南”。

现代快报+/ZAKER南京记者 安莹

家长吐槽，孩子都两个月没长个子了

从去年冬天开始，很多人就感觉一天接触到阳光的时间“少得可怜”。来自南京市气象台的监测数据，两个多月以来，江苏的平均日照只有两个小时。

“进入冬天以来，孩子有两个月没怎么长个子了，这可把我急坏了。”市民王女士吐槽说，儿子今年6岁，她一直很注重孩子的身高问题，家里的墙上也刻下了一道道“身高线”。可是整个冬天孩子都没怎么长个子。“本来孩子每天都要在小区里跳绳的，结果天气一直下雨，只能在家看看书，搭积木，这样一来，每天锻炼的时间减少了。”

“长时间的阴雨天气的确会影响到孩子的生长。临床上也会发现，有些孩子在整

个冬天都没怎么长个，到了春天，户外活动变多，生长速度才会加快。”江苏省中医院儿科主任医师叶进说，儿童的身高会随着年龄的增长，速度减慢，对于3岁以下的孩子，阳光能给孩子补充维生素D，让孩子身体增加钙质吸收，有利于孩子的骨骼发育。如果天气条件不允许，在光照不充足的情况下，要适当补充维生素D，促进体内钙吸收。3岁以上的孩子，日常多吃些钙质比较丰富的食物，比如牛奶、带壳的虾子等，有条件的话，多在室内运动。“如果3岁以内婴幼儿期每年长高少于7厘米，儿童期每年长高少于4—5厘米，青春期每年长高少于7—8厘米，家长就要引起重视，及时带孩子到医院检查。”叶进说。

户外活动少眼睛近视了，太阳公公背锅？

近日，有媒体报道，“一个寒假，杭州7岁男孩近视300度，妈妈痛心，下雨太久了。”鉴于太阳公公难以相见，在寒冷的雨天里，不少人选择呆在家里，手机、电视、电脑轮着来。据了解，这位杭州妈妈认为，在寒假前，幼儿园老师发的筛查视力结果还是好的，一个寒假没结束就近视了，虽然是因为孩子电子产品接触多了，但最终的“罪魁祸首”还是因为天气不好，没有户外活动了。

那么孩子近视了，是否应该让太阳公公“背锅”呢？南京医科大学附属眼科医院青光眼科主任医师曹国凡表示，目前没有科学依据显示，长时间阴雨天气和近视有关系，比如伦敦，虽然阴雨天多，但近视率并不高。曹国凡认为，孩子在寒假里近视加深，究其原因还是学习方式问题，户外活动减少，孩子的眼睛总是看近处，眼珠的肌肉一直处于痉挛状态，容易出现调节性近视。

阴雨连绵，情绪疾病也会跟着“上身”

在这种阴雨天气下，人的情绪容易“不爽”。东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵说，冬春两季是精神类疾病的高发期，最近阴雨连绵，门诊上精神障碍的患者比平时多了20%左右。30多岁的李女士(化姓)最近焦虑症又犯了，常常夜里憋气睡不着，白天也是心慌慌的。袁勇贵介绍，李女士的焦虑症由来已久，经过治疗后，原来一年发三四次，最近由于天气不好，气压低，她的病情也受到影响，一个多月来，发病七八次了。

袁勇贵说，当光照发生变化，人体的内分泌水平也会受到影响，就极有可能影响

情绪，导致精神类疾病的发生，绵长的阴雨天也特别容易加重症状，主要表现为全身莫名乏力、无食欲或食欲突然增加，难以集中注意力，感觉悲伤、易怒，对社交活动失去兴趣等。

袁勇贵建议，在这种天气下，有精神类疾病史的患者要特别关注，及时复诊，通过药物治疗来调整。正常的人群，也要主动自我调节。室外天气不好，可在室内做一些有氧运动，如跑步、瑜伽、健身操等。平时多和外界交流，遇到不开心的事情，不要闷在心里，在饮食方面要清淡。

天气预报

雪又来了！
就在今夜！

落雪范围扩大到南京

快报讯(记者 徐岑)连续阴雨，大家对天气是不是已经没什么期待了？需要提醒你的是，又要下雪了。时间就在2月21日夜里。现代快报记者了解到，21日夜里新一轮降水开启，由于气温较低，全省大部分地区将经历雨转雨夹雪转雪的过程。而这次的下雪范围有所扩大，南京等地也有雪。具体来看，21日夜里，江淮之间中西部地区和沿江西部地区雨转雨夹雪或雪，雨雪量小到中等。淮北地区阴有时有小雨夹雪或小雪，其他地区阴有中雨。22日，淮北北部地区阴到多云，其他地区阴有小雨或小雨夹雪并渐止转阴到多云。从降雪时间来看，主要集中在21日夜里，降雪强度为中等。22日，雨雪就不明显了，以小雨或小雨夹雪位置，并且会逐渐停止。

好消息是，这一波雨雪过后。江苏就转晴了。2月23日到24日，全省以晴到多云为主。23日，全省最高气温11到12℃。洗晒、出游都可以计划起来了。

南京三日天气

今天 白天阴有小雨，明天夜里阴有雨转雨夹雪或雪，雨雪量中等，东北风3到4级，3~8℃

明天 白天阴有小雨夹雪或小雪并渐止转阴，夜里阴转多云，偏北风3到4级，1~6℃

后天 多云，偏北风转偏东风3到4级，-1~11℃

降水量历史第二多



阴雨日数为1961年以来最多



日照时数为1961年以来最少



数据来源:江苏省气候中心 制图 李荣荣

空气质量

苏北5市启动重污染黄色预警
双休日污染范围还会扩大

快报讯(通讯员 苏环轩 记者 徐红艳)2月20日，现代快报记者江苏省生态环境厅获悉，经省环境监测中心和省气象台会商，受不利气象条件影响，全省大气扩散条件较差，2月20日午后，苏北5市空气质量达中度—重度污染，达到《江苏省重污染天气应急预案》黄色预警启动条件。自2月20日16时起，苏北5市启动重污染天气黄色预警。

根据省环境监测中心和省气象台联合发布的区域空气质量预报，今明两天，苏北城市空气质量在轻度—中度污染之间，短时可达重度污染，其他地区则在良—轻度污染之间。到了双休日，全省范围内的雨水就将停歇。而没了雨水的强力清扫，这轮“脏空气”的势力还将进一步扩大。届时，全省都将在轻度—中度污染之间，短时甚至可达重度污染，有出游计划的小伙伴，记得做好防护。

现代快报记者了解到，根据修订后的《江苏省重污染天气应急预案》，重污染天气黄色预警启动后，小学和幼儿园要停止体育课及户外活动。另外，在确保安全生产的前提下，对铸造、水泥、钢铁等重点排污单位有计划地实施限产或停产，限产优先采用部分生产线停产的方式实现。同时，要求施工工地的土方开挖、路面开挖、路面洗刨、土方运输、楼层垃圾清扫作业以及粉碎、切割、锯刨等机械作业暂停。