

本周江苏连续晴冷，气温先升后降

进入“数九寒天”后，多地寒意加重。最近冷空气活跃，气温多起伏。新的一周前半周气温缓慢回升，冷空气将在后半程“卷土重来”，12月26日、27日江苏全省48小时最低气温降幅4~7℃，过程最低气温出现在28日早晨：沿淮和淮北地区-5~-4℃，有冰冻，其他地区-3~-1℃，大家要注意适时增减衣物。

现代快报/现代+记者 卢河燕/文 吉星/摄



12月22日，南京的最低气温降到了零下。虽然阳光明媚，但到夫子庙景区游玩的市民都穿上了厚厚的羽绒服
视觉中国供图

全省大部分地区继续维持晴朗干燥模式

12月22日整体天气不错，江苏东南部云系增多，其他地区仍是晴好模式。早晨冷空气就显出了威力，南京站最低气温-2.8℃，其他地区最低气温在-6~-2℃之间。午后全省大部地区气温比较接近，在4~6℃上下。

今明后早晨气温低，还是冷冷冷。12月23日、24日大部城市最低气温仍然低至-3~-2℃，此后逐步回升，到26日除了连云港，其他城市都能回升到0℃以上，苏南地区能有5~7℃。紧接着受新一股冷空气影响，气温又将再次走低。

南京未来几天阳光依旧，气温缓慢回升，午后全市气温都在5~6℃。

预计南京23日的最高气温7~8℃，25日可回升到12℃左右，最低气温也会回到零上。

最低-5℃！本周后半程冷空气再来

新的一周，全省仍以晴到多云天气为主，本周前期气温逐步回升。中后期(26-27日)受一股中等强度冷空气影响，全省48小时最低气温降幅4~7℃，过程最低气温出现在28日早晨：沿淮和淮北地区-5~-4℃，有冰冻，其他地区-3~-1℃；27日全省

风力较大，陆上阵风5~7级，江河湖库和沿海海面7~8级。

具体预报如下：

23-24日全省晴到多云。

25-26日沿江和苏南地区多云转阴，其他地区多云。

27-29日全省晴到多云。

今明后三天全省以晴好天气为主，全省早晨气温较低，淮北地区有冰冻。22日20时到23日20时，全省多云到晴。最高温度：东南部地区9℃左右，其他地区6~7℃。最低温度：淮北北部地区-4℃左右，东南部地区1~2℃，其他地区-2~-1℃。

23日20时到24日20时，全省晴到多云。最高温度：淮北地区7℃左右，苏南地区10~11℃，其他地区9℃左右；最低温度：淮北地区-4℃左右，东南部地区1~2℃，其他地区-2℃左右。

24日20时到25日20时，全省多云。最高温度：淮北地区7℃左右，沿江和苏南地区12~13℃，其他地区10℃左右；最低温度：沿淮和淮北地区-2℃左右，东南部地区2~3℃，其他地区0℃左右。

南京三日天气

今天 多云有时阴，东北风3到4级，-1~8℃

明天 多云，偏东风3到4级，0~11℃

后天 多云到阴，东北风3到4级，2~12℃

健康话题

“睡前吃夜宵”和“饿肚子睡觉”哪个危害更大？

对于很多人而言，熬夜已经成为生活的常态，随之而来的就是——夜深了，肚子也饿了。你是不是也无数次在理性与情感之间纠结过：“要不要整点夜宵？”

除了“吃夜宵”，关于晚饭，还有另一个问题：很多人为了能迅速变瘦，会选择不吃晚饭。网上有一种号称“能月瘦10斤”的“16+8减肥法”非常流行，选择这种减肥法的人一般会在上午9点到下午5点之间吃东西，晚上饿着。更有甚者，不少人相信“过午不食，百病不生”。为了健康和减肥，他们在每天中午过后，不再进食任何食物，直至次日早晨。

这些选择，哪个更健康？

通讯员 蔡晓洁 现代快报/现代+记者 梅书华 综合科普中国

“睡前吃夜宵”真的不好吗？

很多人说睡前吃夜宵不好，最常说的理由就是会长胖。其实，长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。

之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需，多余的那部分热量全都变成脂肪贴到你肚子、屁股、大腿上。所以，只要你摄取的热量小于身体所需，就不会长胖了。

如果你临睡前已经饿了小半天，饥肠辘辘，脑子都不转了，明显能量缺乏，吃点夜宵岂不美哉？现在很多白领和学生，晚上要加班动脑，睡得比较晚，到了10点钟以后就饥肠辘辘，不吃点能行吗？

对于减肥的人来说，往往刚开始减肥的时候会一下子吃得比较少，难免到了晚上就会觉得很饿，其实适当吃一点，慢慢减少食量，也未尝不可。相反，如果你本身就吃得很饱，能量摄入很高了，就算你不吃夜宵，同样会长胖；如果再吃点夜宵，只会更胖。

当然，我们也不能毫无顾忌吃夜宵。因为晚上，尤其是太晚吃夜宵还可能导致一些疾病的发生。有一种病就是晚上吃太多导致的，叫“夜食综合征”。

这些患者早上没胃口、不想吃东西，但一到晚上就食欲旺盛，晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%以上，还经常起夜偷吃零食(每周超过3次，持续3个月以上)。他们的能量摄入远高于常人，肥胖发生率高。

那么，该如何健康地吃夜宵？我们应该尽量做到两点：一、临睡前1至2小时吃夜宵。二、尽

量选择清淡、健康的食物。

“饿肚子睡觉”会更健康吗？

近日，关于“过午不食，百病不生”的话题登上热搜。过午不食，顾名思义，即在每天中午过后，不再进食任何食物，直至次日早晨。实际上，如果真的完全不吃晚饭，“饿肚子睡觉”也会对你的身体产生危害。

毕竟我们人体每天需要的能量，营养都是差不多的，不吃某一顿饭，其他时候也不多吃，肯定就不够，慢慢地就会消耗殆尽。

如果直接简单粗暴“过午不食”，不吃晚饭，其他生活习惯照常不变，长此下去还会出现营养不良问题，比如你就可能精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡……这些都是营养不良的表现。

20岁大学生小荔(化名)一直觉得自己胖，开始每天坚持“过午不食”，还加大运动量，三个月瘦了13公斤，原来162厘米的身高，57公斤，减重后只剩44公斤，BMI只有16.8。近三个月她出现了闭经的情况，医院就诊检查发现，雌激素水平很低，体成分检查体脂率仅13.5%。

南京市妇幼保健院营养科主任戴永梅介绍，BMI是一个用于评估个体体重是否处于健康范围的指标。它通过将体重(公斤)除以身高(米)的平方来计算，通常用于判断一个人体重是否过轻、正常、超重或肥胖。BMI正常值在18.5~24，女性体脂正常值在18%~28%。小荔这些指标均低于正常值，脂肪是制造雌激素的原材料，脂肪不够就会出现闭经，

女性要有正常的月经，体脂率要达到18%以上。

而一些有特殊疾患的，不吃晚饭对他们的影响就更大，比如消化道有溃疡的病人，可能会导致消化道溃疡加重；而一些特殊时段工作的人群(比如需要三班倒、值夜班)，夜里也不吃东西就无法获得持续顺利工作的能量来源。

一般来说，只有两种人可以不吃饭、饿肚子睡觉：

第一种是晚餐前吃很多的人。如果你晚上不运动，就宅家里刷刷准备睡觉，那今天这顿晚餐就可以先不考虑了。

第二种是想控制体重的人。如果你体重较重，甚至都达到“肥胖”线了(BMI>28)，需要适当控制饮食，限制能量摄入，可以在控制体重初期、偶尔不吃一两顿晚餐。

“过午不食”真有益健康吗？2024年11月18日，一项最新研究发现，将“过午不食”解释为“过了下午5点后不再吃东西”更合适，不但可以管理体重，还有助于促进新陈代谢，抗炎又抗衰。具体来说，每天下午5点以后不吃东西，免疫系统更年轻，肠道菌群的组成更年轻。

南京市妇幼保健院中医科副主任医师齐丹表示，过午不食的做法与中医的养生理论有一定契合之处，中医强调根据人体的昼夜节律，建议晚间饮食上少吃或者是不吃，晚间饮食过多可能会导致胃不和，影响睡眠。如果晚上这顿饭适当控制，可以给肠胃一个很好的休息，减轻肠胃负担，有利于体重控制，也有助于血糖调控，能够有效地提高睡眠质量。但是在尝试“过午不食”时，要充分了解自己的身体状况，建议在医生指导下进行。

全民·爱·阅读

阅读收获正能量
激发活力新思维



中宣部宣教局 中国文明网

种牙选高品质医院 现在种过年用

德牙口腔2024年终大促 12月22-31日10000瓶洗衣液免费送

新春将至，不管是在年夜饭桌上尽情享受美食，还是走亲访友，一口好牙必不可少。为提高南京市民口腔健康意识，让缺牙患者赶在年前用上一口好牙，本月22-31日期间，南京德牙联合口腔医院推出2024年终收官大促，给出了全年最大力度优惠。

活动期间，提前预约到院并完成口腔检查即可领取10斤装洗衣液1桶，推荐2位以上亲友上门口腔检查还可领取10斤装五常大米。

除了礼品福利，看牙价格也是诚意十足。中老年朋友关注的进口种植牙全包价低至2980元/颗(含种植体、基台、全瓷牙冠)，美学矫正、美学修复、拔牙、洁牙等均有

特惠价。

种植牙选择医院，不仅要看价格更要看医疗品质。南京德牙联合口腔医院是国家二级口腔专科医院，医保定点单位。汇聚了3位德国专家以及10位三甲医院的专家团队，医资实力雄厚，获得5项国家专利。同时，它是江苏省率先通过德国莱茵认证的口腔医院，医疗品质更有保障。

活动名额有限，感兴趣的市民可以拨打025-86286666领取入场券，凭券到院领好礼。

苏医广(2024)第04-26-3201-0192号
广告