

## ■白天



今天白天，晴，偏北风3、4级，阵风5级，最高气温6℃。

## ■夜间



今天夜间，晴间多云，偏北风3级左右转1、2级，最低气温-6℃。

## ■明天



明天白天到夜间，晴转多云，夜间平原地区有轻度霾，北转南风2、3级，最高气温6℃，最低气温-5℃。

## ■海霞播报

互动话题请发至

13901296241

haixia1818@vip.sina.com

## ●公祭日各大城市应鸣笛

13日是第3个南京大屠杀死难者国家公祭日，各大城市也应鸣笛，所有国人肃立1分钟，为抗战中牺牲的军人和遇难的同胞默哀。

——手机尾号7915读者

海霞回信：全国各地应根据各地实际情况，组织纪念活动，提醒国人：不忘历史，强我中华。

## ●先提价后打折 欺骗

我家这边有一家大卖场，二楼散装糕点区挂着“散装糕点全部五折”的标语进行促销，可是走近一看，很多糕点是由原来的每斤十四五元，统统提高到每斤近四十元，打五折后每斤还近二十元。这是典型的先提价后打折，欺骗消费者，消协应该管一管。

——手机尾号9335读者

海霞回信：谁也不是傻瓜，靠坑、蒙、骗销售长不了！

## ●文明遛狗 及时清理狗屎

人行道上的狗屎多堵心，一旦踩上就是一片，然后是人人踩，人人骂，踩来踩去就踩干了，随风一吹就飘到空气中去了。我实在看不下去，希望养狗人讲点文明吧，遛狗时带上纸，一旦狗拉到人行道上，做一下处理好吗？这也是为了你和大家的健康。

——手机尾号8422读者

海霞回信：个别养犬人确实素质不高，街头狗屎常见，大家都领教过，呼吁对不文明养犬人进行拍照举报，凡被举报者取消养犬资格。

## ●花园北路天天堵盼整治

花园北路前几天治理好了一些，但堵的问题仍没有根本解决。现在每天从早8点堵到中午12点，周边老百姓怨声载道。总不能让老百姓天天走不动道，天天上班迟到吧？希望有关部门拿出有效解决的办法来。

——手机尾号3915读者

海霞回信：交通拥堵不仅仅只是花园北路一条街吧？人多车多就是这个结果。现在只能是加强管理，缓解拥堵，达到彻底根治很难。城市管理急不得，慢慢疏导。

## ●祝北京交通广播越办越好

北京交通广播电台开播23周年了，23年步步走来，节目精炼，内容丰富。紧贴百姓生活，紧扣平安北京。尤其是清晨的新闻早报，鲜活、厚实。在其生日之际，祝他们越办越好！

——手机尾号7135读者

海霞回信：比我们晨报大几岁，为民、亲民是我们共同的目标，我们共同成长。

## ●社区活动 愉悦心情

近日，我所在的东城区清水苑社区的老年朋友们，吃过早饭后便乐颠颠地往社区赶，到那里排练迎新春节目，唱歌、跳舞、自编自演小品等。丰富的社区文化活动，不仅给人们带来了对新年的新生活的期望，同时也给老年朋友带来了无限快乐！

——李文彬

海霞回信：老有所乐，愉悦身心，为社区活动丰富多彩点赞！

## ■海亮聊天

## 煦暖冬景 无霾时光

北京晨报讯(记者 王海亮)天寒、云淡，冷冷的京城赠送清新的空气，午间在有阳光的地方还是挺惬意的。好天气今天不停顿，继续奉上蓝天，而且气温也略有回升，大家赶紧出门享受冬日好时光。没有霾的好天气还有两天，周五夜间开始，霾又来了，这一轮雾霾过程将持续较久，好在前期比较轻微，下周二可能转为重霾。

昨天京城天晴气爽，能见度超过了20公里，只是冷得很，到中午11时，南郊

观象台气温都只有-0.1℃，最高气温出现在14时许，只有3.1℃。昨天后半夜，弱冷空气补充南下，今天白天将刮起三四级偏北风，阵风有五级，虽然今天最高气温有所上升，将攀上6℃，但风寒效应会令体感寒冷。

有北风，就可以保证能见度和空气质量，今天依然是适宜晨练外出、适宜开窗通风的日子。

好花不常开，从周五开始，冷空气势力远去，霾也就准备新一轮的生根发芽

了。从本周后期到下周，随着天气变暖，新一轮雾霾天气又来驻扎。市气象台具体预报：周五夜间有轻度到中度霾，周六有轻度霾、南部中度霾，周日有轻度到中度霾，下周一有轻度霾，周二和周三有中到重度霾。这么一算，这一轮雾霾够“持久战”，从周六一直持续到下周三，虽然前期比较轻微，但也“横跨”5天；雾霾最重时段在下周二、三两天，下周三将有明显冷空气带来四五级北风，彻底驱散雾霾。

## ■佟彤分诊

问诊邮箱 szzyaa@vip.sina.com

## 孕期呕吐严重 孩子还能留吗

网友：怀孕第二胎，现在是第55天，但妊娠呕吐得很严重，每天几乎吃不进食物，为此担心孩子和自己能不能挺过去，甚至想到是不是这胎打掉不要了，想知道这样坚持或流产哪个对身体的损伤更大？

佟彤：妊娠呕吐是人类进化出来的本能，研究发现，妊娠呕吐是人类最早为了防止吃进有害孩子的食物而逐渐进化出的本能，是为了保护后代才有的本事。既然如此，妊娠呕吐一般是不会伤及孩子的，妊娠呕吐一般在怀孕的6周前后出现，8至10周达到高峰，12周左右自行消失。除了呕吐还会有头晕、疲乏、嗜睡、食欲不振、偏食、厌恶油腻等症状，严重程度和持续时间因人而异。

因为这一时期孩子需要的热量还比较少，所以一般的呕吐不会影响孩子的生长。以这名准妈妈为例，最好是再坚持几天，熬到呕吐自行消失，否则流产的损失大不说，很难说再次怀孕会不会是这样吐。

为了避免呕吐，最好吃固体食物，越是稀越容易诱发呕吐。其次，中药里的陈皮、生姜有镇吐的效果，可以分别用10克沏茶喝。

如果呕吐剧烈，最好到医院通过静脉输液的方式补充必要的营养和热量，而且要密切关注会不会因为呕吐严重而脱水。判断是否脱水有个办法，无论是妊娠呕吐的准妈妈，还因为各种原因呕吐、腹泻的孩子，如果发现眼睛深陷了，甚至单眼皮变成双眼皮了，很可能就是脱水的征兆，这时要及时到医院，或者用“口服补液盐”冲水自己补液。

“口服补液盐”里含有最基础的电解质，药店就可以买到，迅速补充是为了避免因电解质紊乱带来的各种后遗症问题，比如心率过速、肌肉无力等。



## 创意手工

日前，“我与玉渊潭有个约会”之——冬日手工活动在玉渊潭公园科普木屋展开。简单的树枝经过小朋友们的创意后，化身成一件件活泼生动的作品，长颈鹿、小椅子、烧烤架……孩子们热火朝天的参与现场让冬日的寒意为之消融。

首席摄影记者 吴宁/摄

## ■数独游戏

		9		2		3		
6				4	1			5
2		1	9					
		6						3
3							5	
	2	5				1	4	
	7			3			1	
8			2	9				7
					5		2	4

规则：1、每一行与每一列必须出现1~9的数字，每个小九宫格内也必须出现1~9的数字；并且每个数字在每行、每列和每个小九宫格内出现且仅能出现一次，不能重复，也不能缺少。2、每个数独游戏都可根据给定的数字，推理出唯一的答案。

答案：

4	2	8	5	7	3	9	6	1
7	3	9	6	2	4	1	8	5
8	1	6	3	4	5	7	2	9
5	4	7	9	8	3	1	6	2
2	5	1	4	7	6	8	3	9
3	6	2	1	5	7	4	8	9
9	8	3	2	6	7	5	4	1
1	9	4	8	3	6	5	7	2
6	7	5	1	2	8	9	4	3
4	8	1	3	9	2	7	5	6