

■白天



今天白天:多云转晴,北转南风2、3级,最高气温15℃。

■夜间



今天夜间:晴转多云,南转北风1、2级,最低气温4℃。

■明天



明天白天到夜间,多云转阴,夜间有小雨,能见度3至6公里,北转东风2级左右,最高气温15℃,最低气温6℃。

■海霞播报

互动话题请发至

13901296241

haixia1818@vip.sina.com

■海亮聊天

# 云重天冷 入春难盼

北京晨报讯(记者 王海亮)在雾霾阴沉、小雨飘洒中,春分节气来临——颇不应景。

昨天白天,阴沉沉的天幕下,小雨或零星小雨洒下。算是春雨吗?可是一点都没有润如酥的感觉,反而因为霾没有消退干净,雨点挺脏的。要是洁净空气里落下这些雨,还可以享受一下雨丝扑面的快乐。截至昨天16时,全市平均降雨量2.1毫米,城区只有0.7毫米。最大降雨点在密云的上甸子,10.9毫米。

昨天在户外,大家觉得体感阴冷,还穿

着春装的朋友们,已经告诉你们了呀,本周阴冷降温,小雨添寒,说不定还有雨夹雪,赶紧捡回来冬装吧。昨天南郊观象台最高温13.1℃,是最近比较低的数值了。

市气象台预计,未来数天京城都将被厚重云层遮盖,前段时期的明媚阳光和没心没肺的蓝天要见不着了,基本上不是多云就是阴,这种情况将持续到周五。其中,周三夜间到周五有一次明显的降水过程。周五将出现气温低谷,白天最高温仅有5℃!夜间最低温又跌落到了冰点!一直要等到周六、日,冷空气南下带来北风,才能重新吹出晴空,迎

来气温复苏回暖。

春分这一天,阳光直射赤道,昼夜几乎相等,此后将进入草长莺飞、陌上花开的春暖时光。虽然节气里一直有“春”的字眼,但京城还未迎来春天。尤其本周,随着升温戛然而止,京城步入阴雨降温阶段,入春进程被无情打断,春姑娘领“入境证书”看来又要拖延了。实际上,在春分节气里,天气还是跌宕起伏的,虽然日渐暖和,但昼夜温差大,时不时还有寒流侵袭,出现大风降温,而且比起冬季来雨水增多,容易出现阴雨连绵,哪怕在北方,就像本周的京城面孔。

■佟彤分诊

问诊邮箱 szayaa@vip.sina.com

## 上夜班的人容易罹患糖尿病

一项最新研究发现,经常长途飞行,在国际间往返,或者上夜班的人,很容易因倒时差而打乱生物钟,扰乱肠道微生物的活动节奏,或会加大罹患糖尿病的风险。

以色列的科学家,收集了在一天不同时间段内排泄的小鼠粪便样本,发现白天黑夜不同时间段的样本内,微生物的活动表现出节奏性波动,这提示肠道微生物也可能有生物钟。研究同时发现,经历倒时差反应后,肠道微生物活动紊乱,加大了出现代谢问题的几率,这与罹患糖尿病有内在联系。这一结果也在经常来往于以色列和美国之间的人群身上得到证明。研究者提示,需要经常进行国际航行或昼夜倒班工作的人,或可利用益生菌及抗菌疗法来改善肠道微生物的活动节律,从而预防因肥胖或代谢问题诱发的糖尿病。

除此而外,下面的几项,对于飞行或者夜班工作者,尤其要做到:

1、降体重:过度肥胖的人减掉5%的体重就能将糖尿病发病率降低70%。

2、多走路:芬兰的一项研究发现,每天走35分钟的路,糖尿病患病风险减低80%。中国的研究也指出,高血糖者多走路,发展成糖尿病的风险减少40%。因为走路增加细胞胰岛素的受体数量,让胰岛素的利用效率更高。

3、多吃素食:肉不要每天都吃。美国布莱根妇女医院对37000名妇女调查后发现,每周吃肉超过5次的人,2型糖尿病风险增加29%。



扫“名家话健康”二维码看“佟彤分诊”文章



## 校园微党课

昨天,北京市第九十六中学“红旗下的微党课”启动仪式举行。全体党员教师在党旗重温入党誓词并许下庄严承诺。首堂微党课党员教师以“家国梦想”为主题向全校师生讲述近代中国的屈辱历史和当下祖国的蒸蒸日上,让在场师生强烈感受党的伟大,感恩幸福生活。

北京晨报记者 李木易/摄

■数独游戏

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

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里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:

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

●倾听群众呼声 清垃圾

海霞播报管用,丰台区蒲黄榆二里三号楼下堆的建筑垃圾一扫而空,非常感谢。——手机尾号4691读者

海霞回信:应该感谢当地管理部门听取群众意见,重视群众反映的问题,并采取措施。希望大家提高觉悟,对违反规定乱堆垃圾的居民予以谴责。

●对素质低者要加强管理

从天坛公厕用纸到共享单车,都在考验人的素质。针对取纸过度,公园安装了脸面识别器,问题立刻得到解决。那么面对共享单车私用的现象有蔓延的迹象,有关部门是否也要采取一些加强管理的措施呢?

——手机尾号6089读者

海霞回信:前几天看了一段视频,公安出击抓了一些将共享单车私有化的违法骑者,但不可能一下子就能扭转局面,还得加强教育加强管理,逐步推进文明进程。

●幸福从“我错了”开始

人贵有自知之明,能够主动“认错”,更是难得。“认错”,能有效地化解矛盾纠纷,平和怒火怨气,与人能和睦相处,与己能满获快乐。幸福生活从“我错了”开始很有道理。——王石禄

海霞回信:大家共勉!

●现在拆违为时不晚

拆违章建筑是好事,体现了政府对整治环境的决心,但违章建筑在建时为什么没有人管理呢?

——手机尾号6367读者

海霞回信:有很多是历史遗留问题,现在下决心拆除可见政府环境治理的决心。

●坝河加坝 绿水永驻

以往,由于坝河上游地势较高,其源头东北护城河放水后,河床即干涸。去冬,河务工人在上游的适当位置,筑了三道五六十厘米高的拦河坝。近日,上游放水,便一改往日的景象,绿水终于留住了!岸边绿树倒映其中,成为一景。——李文彬

海霞回信:希望我们的城市越来越美。

●乘客晕倒 司乘帮忙

20日,公交特四路车到达白石桥站时,一名老年乘客突然晕倒,驾驶员和乘务员立即将车停靠在路边,照顾老年乘客,第一时间拨打了120并联系老人家属,最后老人得救。

——手机尾号3717读者

●给农商银行点个赞

我所常去的北京农商银行给我印象很好。在他们的“意见簿”上,我写了几句。宽宽的府前街,高高的骏马,农商行分理处啊,就在骏马脚下。和谐连着你我他,为民思想把根扎,谦虚谨慎大路宽啊,腾飞造福千万家!——手机尾号1105读者