

■白天



今天白天,晴转多云;北转南风 2级转3、4级,最高气温34℃。

■夜间



今天夜间,多云间晴;偏南转偏东风 2级左右,最低气温20℃。

■明天



明天白天到夜间,多云转阵雨,偏东转偏南风 3、4级,最高气温32℃,最低气温18℃。

■海霞播报

互动话题请发至

13901296241

haixia1818@vip.sina.com

●晨报出招教您灭蚊 赞

看着这醒目标题“蚊子为何偏爱您,高科技防蚊靠谱吗?”一下子就把我吸引住了。我一鼓作气从头到尾看完,原来这里面还有这么多学问。对于炎热夏季灭蚊防蚊,它是一个极其有效的武器,同时它对于全民灭蚊很有指导意义!这篇文章服务性很强!

——易戈泰

海霞回信:这对于爱受蚊子骚扰的读者是一个福音。小小蚊虫,定要科学灭之!

●堵路摆饭桌影响环境

雍和宫周边整治私搭乱建、开墙打洞正在进行。戏楼胡同中被封堵的小饭铺,竟然在马路摆起饭桌,照常营业。破坏了卫生环境不说,还严重阻碍交通。盼查!

——手机尾号 0454 读者

海霞回信:与人方便自己方便,你让老百姓走路都不通畅了,大家能让你摆下去吗?生意人这个道理得懂吧!

●扶残助盲 特色服务

“大爷来理发您到这边”“大妈我帮您测测血压”,在香山橡胶厂盲人社区内,公交志愿者们忙得热火朝天。5月18日全国助残日,公交客四分公司99路和360路慢车队党支部组织党团员来到香山残疾人橡胶厂宿舍开展志愿活动。有位盲人感动地说道:“公交职工就是我们的家人!”

——手机尾号 3586 读者

海霞回信:关心残疾人是社会的进步,希望常态化、制度化,让残疾人处处感受到社会大家庭的温暖。

●一杯酸梅汤的问候

随着天气的不断升温,为了让驾驶员在运营中保持良好的状态,76路党员任丽颖在家给司机师傅们亲自制作酸梅汤,送到车队为大家防暑降温,受到驾驶员们的一致好评!

——张燕飞

海霞回信:党员自觉做好事点赞,但作为一个车队本身就应该为司乘作好防暑降温的保障工作。

●家电维修小心骗子

日前,本人从网上链接找到北京雪花冰箱维修中心官方网站全国各点售后服务咨询电话,没想到上当受骗,冰箱没修好,还被骗走570元。后来我找到北京雪花集团官网售后,工作人员告诉我,雪花集团根本就没有在网上公布过售后电话。提醒大家,网上搜到的400打头的维修电话并非都是真的,大家要小心。

——焦彦芳

海霞回信:家电维修电话最好不从网上搜索找,用产品保修卡上留的电话比较可靠。现在苏宁电器售后就不错,凡他们卖出的产品,都由苏宁统一派出维修人员,这样就放心多了。

# 白天闷热 明夜迎雨

■海亮聊天

北京晨报讯(记者 王海亮)昨天15点47分,南郊观象台气温登上36.8℃,成为昨天最高温,也是今年以来的气温新高。5月19日成为今夏首个高温日,比北京常年首个高温日6月10日提前了不少。最近,热浪侵袭京城,一入初夏就是盛夏的节奏,连续数天的高温让市民的空调、电风扇、凉席齐齐出动,本来,这些清凉装备起码要到六月份才派上用场呢。

“夏天来得越来越早、越来越猛烈”,“昨晚已经睡凉席、开空调了”;现在都这

样了,三伏天咋过啊”……头顶高温黄色预警的京城市民们,吐槽风格很统一。昨天,国家级气象站中,通州本站及门头沟斋堂达到了37℃。午后,京城大部地区相对湿度攀到了45%左右。随着湿度增大,此前的干热逐步演变为闷热;“铁板烧”要换“蒸笼”。尤其是今天白天,最高温还有34℃,湿度增大,大家会觉得体感闷热。到周日,最高温下跌到32℃;下周初将迎来久违的清凉。

市气象台预报,周日夜间将出现阵雨,

这是大家心心念念的雨水,总算能滋润一下大地了。带来阵雨的冷空气还会强势压低高温,下周一最高温仅有25℃,周二27℃,这才是5月该有的样子嘛。

但季节毕竟在朝着盛夏进发,从下周三到周六,最高温还是会攀升到32至34℃。昨天近傍晚,门头沟燕家台下了冰雹,门头沟斋堂听到了雷声。为此,门头沟区气象台发布了雷电蓝色预警。在今后的日子里,尤其是汛期,雷电预警将是我们最熟悉、最常见的一道预警。

■佟彤分诊

问诊邮箱 szyaa@vip.sina.com

## 夏天苦味去火 但要适可而止

夏天多吃苦的食物,因为苦味归心经的,而夏天是心主的季节,这个季节更容易有心火,吃苦味是为了去心火,比如苦瓜可以多吃,它毕竟只是食物,但黄连之类苦味药的使用,则仍旧要遵循“中病即止”的规律。

中药中最苦的药,并不是黄连,而是龙胆草,它是性质苦寒的,一般只用于实热之症,少量用,久服就伤身。人们对苦味的感觉,其实是出于自我保护,因为很多对身体有毒有害的东西,本身的味道就很苦,吃了这种苦的东西后,人就中毒了,久而久之,借助这种吃苦的经验教训,人类慢慢形成了对苦味的抵触意识,与其说是拒绝苦味,不如说是抵制毒害,这种对苦味的厌恶本能,是从自我保护,不被毒害的角度上,逐渐演变成的。

中药都有苦味,但一般有补益作用药物的苦味,有些甜味的,吃起来有回甜,不会一味地苦到底,包括我们用来去肝火的苦丁茶,初喝上去是苦的,但喝到最后,舌尖反倒有甜的感觉,所以它才可能作为茶而存在至今,不光是因为它的苦可以耐受,更因为它的苦没有龙胆草那样具有杀伤力,久服会直折阳气。

像龙胆草这样让人苦不堪言的药物,本身的治疗效果多是纯粹对抗性的,用西医的概念就是消炎、杀菌,对身体无任何保护和补益效果,只有在有炎症、细菌感染的时候才能用,绝对不会像人参那样,苦中带甜,也因此不能过服和久服。



## 包粽子

做艾条、包粽子、编五彩绳、做香囊、赏非遗表演……今年端午节,延庆不仅推出极具节日特色的传统活动,还有15条地学科普线路与游客见面。

北京晨报记者 吴婷/文 李木易/摄

■数独游戏

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

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:

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



扫“名家话健康”二维码看“佟彤分诊”文章