

## ■白天



今天白天:晴间多云,北转南风2、3级,最高气温34℃。

## ■夜间



今天夜间:晴转多云,山区有阵雨,南转北风1、2级,最低气温25℃。

## ■明天



明天白天到夜间:多云,南部地区有阵雨或雷阵雨,最高气温33℃,最低气温25℃。

## ■海霞播报

互动话题请发至

13901296241

haixia1818@vip.sina.com

## ●天热 水电气给力 赞!

请您通过晨报感谢一下北京的电力系统员工,热了这么多天了,供电没有掉链子!我们老百姓要给个大大的赞。

——手机尾号 9930 读者

海霞回信:战酷暑保供电,供电系统员工日夜忙碌着,其实还有很多行业的员工们都在忙碌,向供电、供水、供气等市政员工们致敬!

## ●赞海亮聊天

7月15日,晨报海亮聊天“火小了蒸笼还盖着”标题新颖,有浓厚的生活气息。报道天气情况,关系着市民的出行以及日常生活的安排,生活的事,用生活的语言介绍,挺好!我点赞!

——马仲清

海霞回信:用老百姓的语言讲老百姓的生活与故事,记者牢记在心中。

## ●爱水护水根植孩子心中

由《北京晨报》与阿里巴巴天天正能量,继7月6日共同举办“谈水论道”君子观水公益主题论坛之后,7月15日,还共同举办了“亲水之夏”家庭公益闯关赛。为此,给北京晨报和阿里巴巴正能量共同点个大大的赞。

——手机尾号 1105 读者

海霞回信:弘扬正能量,担当社会责任,晨报与企业共同出谋划策!

## ■海亮聊天

## 闷热持续到周四

北京晨报讯(记者 王海亮)昨天南郊观象台最高温34.2℃,已经连续三天最高温低于35℃了,今年以来京城的高温日数暂时维持在17天不动。可是湿度不“退让”,昨天白天最小相对湿度在50%以上,闷热感丝毫未减。而且,就算高温日数这两天没有增加,17天这个数依然已经超过北京近十年里其他年份一整个夏季的高温日数!

北京市气象台预报,一直到20日前,京城主打晴到多云天气,最高温33-34℃,

高湿高温,体感闷热,防暑降温仍是7月里不变的“主题词”,正午前后应避免户外活动,做好防暑降温措施。周五随着雷阵雨天气出现,最高温终于将降到30℃,这一轮高温高湿天气得以告别京城。到周六,最高温继续跌到29℃。

三伏天为什么这么热?因为地面吸收太阳照射的热量,到了此时,累积效果开始“爆发”,而这个阶段往往空气湿度很大。空气相对湿度越小,人体汗液蒸发越快,感觉越凉

快;反之,高温高湿天里,汗液蒸发缓慢,感觉就是酷暑难耐。这段闷热天里,大家可以多喝凉绿豆汤,多吃扁豆、薏仁、苋菜、冬瓜等祛湿食物,平时常备藿香正气水等防暑药品。

气象专家提醒市民,三伏天里身心备受煎熬,不禁身体要预防中暑,情绪上也要“防中暑”。工作疲劳的时候休息一会儿,不能让神经在大热天里一直紧绷;作息注意早睡早起,努力做到心静自然凉,一天都有好心情;在相对不那么高温的时段适当运动。

## ■佟彤分诊

问诊邮箱 szyaa@vip.sina.com



扫“名家话健康”二维码看“佟彤分诊”文章

## 胸闷心慌气短,你得的可能是假心脏病

胸闷心慌气短,这是很多人常有的症状,到了夏天更常见,可能从年轻时候就开始了,为此还做过心电图,一般的诊断是“心肌缺血”。这个时候他们就会想:冠心病不就是因为冠状动脉供血不足引起的心肌缺血吗?于是自觉地把自已归入冠心病行列,更重要的是,一些治疗冠心病的药物比如速效救心丸,丹参滴丸,吃了之后确实舒服,但是,真的能确诊冠心病的造影检查,却经常发现这种人的冠脉毫无异常,也就是说,根本不是冠心病,难不成他们得的是假心脏病?

的确,就是一种假心脏病,至少他们还有其

他比心脏更严重的问题,不是心脏问题,而是心理问题,真让他们难受的是前者,因为有心脏病的症状作掩护,使包括医生在内,都可能没有察觉到他们所合并的心理问题,但只要给他们吃上抗焦虑抗抑郁的药,心脏的症状就马上消失,这就更说明他们的病不在心脏而在心理,之所以吃丹参滴丸之类的也有效,除了这些药能改善心肌缺血之外,更是对这种病人的心理安慰。这种情况多见于中青年女性,往往因为心血管症状就诊,当所有的检查都排除患者有器质性病变的时候,要考虑到有精神因素参与的可能。

## “老当益壮,宁移白首之心”恢复年轻时候的好牙与生活热情

健康老人是宝贵资源“以老养老”创造价值

目前,北京的老年人口数量近500万,面对社会老龄化出现的一系列问题:“以老养老”观得到了普遍认同。即为老年人提供医疗保障,保持健康,延长寿命,减轻养老负担,并发挥经验和智慧优势,创造社会价值。京一口腔与北京即刻种植牙研究院针对老年人的迫切需要,引进并改良享誉欧美的种植术“即刻用”种植牙;即拔、即种、即用”为中老年人快速安全种牙,解决缺牙带来的营养不良、抵抗力差、衰弱多病等并发症”,深受北京市民欢迎。据不完全统计,京一口腔引进“即刻用”三年以来,通过010-84240586专线接受咨询和到院诊疗达50000多人,其中不乏各行各业的杰出人才。成功种牙后,他们身体状况大为改善,不少人重返社会,从事教学、科研工作、创立公司、成立培训班等,年龄虽老,健康不老,老当益壮,发挥无限的生命价值。

缺牙成为危害健康四大疾病之一

缺牙,已和心脏病、高血压、糖尿病一样

成为危害老年人健康的一大疾病。营养学家认为,缺牙引起的营养不足和营养不平衡是导致多种疾病的重要诱因。

在“即刻用”种牙受益者中,有一位89岁的张爷爷,他退休前是一名儿科医生,尽管从多方面做了维持健康的努力,但因全口假牙很多东西都吃不了,变得多病而消瘦。通过种植牙,他拥有了30岁年龄的牙口,吃得好,身体好,现在正发挥专业特长,服务社区小朋友。

“种牙防老”守护健康 预防老年疾病

很多老年人由于缺牙,容易造成饮食不健康、营养不均衡、抵抗力低下等问题,多生疾病,所以及时修复缺牙,恢复正常咀嚼时非常有必要的;现在,缺牙修复技术发展日新月异,许多新型技术带给老人生活是质的飞跃。京一口腔“即刻用”种植牙正是其中一种,让老年人防病抗衰,延年益寿,发挥所长,创造价值,助力“以老养老”,成为社会经济发展的推动力。

80岁董老先生是一名退休教师,也是老年志愿服务队的一员,他带领一群平均年龄68岁的高学历老年志愿者,义务为福利院孩

子们教学。在教学过程中,董老也深刻感受到没有牙齿带来的不便:吃不好饭让他体质变差,站立无力,经常要歇息;假牙总是脱落,吐字模糊,教学质量很差。进行“即刻用”种牙后,董老先生感受到有牙和无牙的不同:吐字清晰了,人变自信了,吃得好、吃得香了,营养跟上了,体质也提高了。”很多老同志羡慕董老“变年轻”,也纷纷参加“即刻用”的种植牙行列中来。

“即刻用”种植牙大受欢迎

“即拔、即种、即用”技术背后的奥秘

我们无法阻止岁月的变化和时间的进程,但我们可以让身体和心态更为年轻。很多老年人不仅只是为了一颗好牙,而是为了在有生之年不想缠绵病榻,而是继续能像年轻时候一样,拥有对生活的热情,对家庭和社会发挥自我的价值。这也是“即刻用”种植牙大受欢迎的主要原因,当天就能恢复年轻时候的好牙口,这背后的奥秘是什么呢?

京一口腔冯保主任谈到,技术可以被复制和改良,医护团队才是一家医院的重点,德国种植牙博士、口腔名院种植科主任、国内种植牙博士、博士后、种植牙教授研究

生导师、原大型口腔医院院长、超万例经验牙医世家的传承者、中老年数字化种植牙学科带头人等等,这十数位专注于“即刻用”种植牙的专家,才是核心技术背后真正的奥秘,是他们让传统种植牙从需要等3-6个月,到“即刻用”实现中老年人尤其是多颗缺牙“当天种牙、当天用”。就是在这样的专家队伍带领下,术前必须三维数字化口腔信息采集和导入,其中包括骨高度、骨密度、血管神经的分布”,然后经过两名以上专家不同角度的模拟种植,拿出适合患者种植牙角度、深度的方案,进行3D打印导板,将误差控制在毫米以下的单位,术中有心电监护设备和医生保驾护航。即刻用手术团队以平均3-5分钟一颗种植体的标准,在微创无痛的前提下,高标准力学负重设计来完成手术。术后有牙周炎的医生做维护,防止牙周炎导致种植体脱落,并加上中医名家进行中医药术后康复,确保更快的术后恢复,更高的骨结合度和种植成功率。(贺涵)

市民如需进一步了解可以拨打010-84240656电话,与“即刻用”专家一对一交流。



北京京一中医医院  
BEIJING JINGYI TCM HOSPITAL

010 8424 0586  
咨询热线

专注中老年种植牙  
西医种植牙 中医术后调理

(京)中齿广【2015】第0011号