

■白天



今天白天，晴间多云；北转南风 2 级左右，最高气温 18℃。

■夜间



今天夜间，晴转多云；南转北风 1、2 级；最低气温 9℃。

■明天



明天白天到夜间，多云转阴有小雨，偏北风 2、3 级，最高气温 13℃，最低气温 10℃。

■海霞播报

互动话题请发至

13901296241

haixia1818@vip.sina.com

●“多彩建设”专版 震撼!

11日晨报“相对凡人”版刊登的8幅照片，生动地展示了北京城市副中心工地的壮丽图景。建设者们用匠心筑梦，用辛勤劳动为首都发展谱写了浓墨重彩的一笔。向建设者致敬！为首席摄影记者蔡代征的佳作点赞！

——辛述光

海霞回信：好片子是用辛勤汗水换来的。蔡代征风雨无阻，每日奔波在工地上。

●流感疫苗 健康的守护

一年一度的流感疫苗接种工作全面启动，它得到广大群众的认可并受到欢迎，这是多年来党和政府关心民众健康的体现。一老一小重点人群，应积极接种流感疫苗，尤其是体弱多病的老人更要重视！

——手机尾号 9769 读者

海霞回信：保障公民身体健康是政府义不容辞的责任，为易感人群免费打流感疫苗功德无量。

●“想长寿就不能怕死”赞

12日佟彤分诊刊发“想长寿就不能怕死”一文，读后连连称妙！妙就妙在标题醒目，一言道破养生要义；妙就妙在通篇分析透彻、中肯，用事实说话、以解字说理（巧用“病”的写法）；妙就妙在符合辩证法，生死自然规律，怕有何用；妙就妙在非常符合鄙人心理！所以，欣然命笔，赞一下！

——手机尾号 3708 读者

海霞回信：我也仔细看了此文，通俗易懂、道理深刻。赞！

●别再苦孩子了!

“黄金周”成了“补课周”，我对有些家长的做法很不解！有关教育培训机构在黄金周期间打着开设“短期班”、“特训班”等忽悠家长，明眼人一看就是为赚钱，希望家长不要轻信他们的言论。

——易戈泰

海霞回信：会学习的孩子不用上培训班，真正懂教育的家长一般也不轻易把孩子送到培训班去。希望家长们三思，别再苦孩子了！

●为“喜洋洋艺术团”叫好!

在塔院小区南门小月河北岸，有一支自发组成的军人艺术团。30多位已退休者，每个双休日上午他们自带乐器，自备军装，从四面八方聚在一起为群众演唱。尤其是旗手高举军旗以及威武整齐的队列，让群众零距离观赏阅兵式的英姿。群众在一片叫好声中受到了一次国防教育。好！

——西城区军体三所 刘荣

海霞回信：自娱自乐，外加进行正能量传播。

●夸夸“烤肉季”

烟袋斜街烤肉季，子孙三代没少去。什刹海旁银锭桥，如今风景真美丽。非遗烤肉代代传，名师马帅忒帅气。烤肉季里人欢聚，中外顾客笑眯眼。

——崔玉贵

海霞回信：十月金秋欢乐多，美味佳肴频上桌。

秋阳暖煦 明又阴雨

■海亮聊天

北京晨报讯(记者 王海亮)对于京城来说，最近阳光是稀客，要么躲在厚厚云层的背后，要么偶尔露个脸，很快也会遁走。今天难得是个秋阳暖煦的大晴天，大家要抓紧时间出门晒太阳，因为周六有小雨又是满满阴冷感了。

昨天洒落在京城的雨非常弱，弱到差点测量不出数据来，从清晨5时至14时，全市平均降雨量0.1毫米，城区、东北及东南地区均只有微量降水，房山区白草畔下得最大，也不过区区1.9毫米。

南郊气象台最高温定格在15.4℃，这是午后的温度，清晨上班时城区的气温只有9℃至10℃。这个秋天，真的好冷，您穿秋裤了吗？

今天阳光终于强势回归，带来难得的暖煦金秋时光，气温也回升了，最高温18℃，但要留意今晨东南部有轻雾，出行需注意安全。今天阳光普照，还暖和不少，适宜朋友们外出走走，只是早晚气温仍比较低，请注意添衣保暖。到周六白天，西部、北部地区有小雨，入夜后大部分地区有小雨，

又是阴冷感满满的一天，继续裹得严实点儿。

目前看，周六最高温又要坐个滑梯，跌到13℃。从周日到下周六，不会出现特别冷的天气，白天最高温在15℃至18℃，晴空也会比最近有所增多。

北京市气象台提醒心急要看红叶的市民，目前北京山区高海拔地区已能见到开始变色的彩叶，但北京的红叶最佳观赏期未到，还需耐心等待一段时间，等更凛冽的冷空气来为叶子“染色”。

■佟彤分诊

问诊邮箱 szyaa@vip.sina.com

真有“久坐伤肉 久视伤血”这回事?

这是《黄帝内经》里的两句话，分别与脾脏有关，也有说久坐伤肉的，因为中医说的脾，是主肌肉的，久坐意味着不运动，肌肉用进废退，反过来会影响脾脏，也就是身体的功能，这个很明显，我们过去说的手无缚鸡之力，一般形容的都是宅在书房里的书生，因为不运动，所以肌肉无力，同时会不耐劳，稍微运动就觉得疲惫，与脾脏相关的很多问题也会出现，比如抵抗力低，很容易生病，面黄肌瘦，弱不禁风，这就是脾虚的症状，是因为不运动导致的，是一种功能的萎废。

而久视伤血，其实可以翻译成久视耗血，意思是长久地用眼是要消耗气血的，因为在中医里，眼睛为肝血滋养，用眼过度就要消耗肝血，而肝血的来源同样是脾，一个脾虚的人，很容易肝血亏虚，反过来，能消耗肝血的一般也会殃及脾脏，别以为坐在桌子前看电脑体力消耗就小，这种消耗和积极的运动不一样，后者是积极的，因为在运动，所以消耗的同时增加代谢，积极地调动身体潜能，而久视这类消耗完全是消极的，被动的，对身体足以构成伤害。

内经还有“久立伤骨，久坐伤气”这句话，都提示不要长久地停留在一个动作上，小而言之是对局部肌肉骨骼的消耗，大而言之这种“久”，往往伴随着其他部位的闲置，静止，是一种身体整体的不平衡，违背中医最讲究的中庸和谐的大法。由此也可以推出，久坐不好，但长久的过分运动也不是中医提倡的，那也是违背生理的消耗，因此，中医讲究运动，但从不讲求消耗性的运动，像太极拳之类的健身，都是和缓有度的，在感觉上只是微微汗出即可，一旦大汗淋漓就是在犯忌。



扫“名家话健康”二维码看“佟彤分诊”文章



人文纪录片《拾说什刹海》

人文纪录片《拾说什刹海》第二季已制作完成，18日起将在北京电视台生活频道黄金时段播出。该片是由北京电视台、什刹海街道办事处共同主办，旨在保护濒临消失的北京文化，记录北京人的生活，传播普通北京人的情感与坚持。第二季全片分为六集，分别是《源流》、《拾刹》、《王府》、《风骨》、《后市》、《宜居》。《拾说什刹海》第一季2015年底播出，通过35位普通市民的生活故事，再现了一个鲜活的具有人情味的“海边”世界，引起社会反响。

北京晨报记者 王颖 / 摄

■数独游戏

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

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:

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