

■白天



今天白天,多云转晴;偏北风4、5级,阵风7级左右,最高气温5℃。

■夜间



今天夜间,晴,北转南4、5级转2级,最低气温-5℃。

■明天



明天白天到夜间,晴间多云,南转北风2、3级,最高气温6℃,最低气温-4℃。

■海霞播报

互动话题请发至

13901296241

haixia1818@vip.sina.com

●塞罕坝获地球卫士奖 棒

地球卫士奖授予塞罕坝建设者们,我双手赞成。经过50年的艰苦创业,硬生生地将沙漠变成了绿洲,绿地覆盖率从11.4%扩展至今天的80%,见证了“绿水青山就是金山银山”的壮观场面!国际赞誉,国民骄傲!

——手机尾号7135读者

海霞回信:坚定的环保卫士,地球的守护神,向他们致敬!

●老小区装电梯成立联盟好

12月6日《北京晨报》报道,由北京房地天宇公司牵头,成立了北京市老旧小区综合整治及增设电梯战略合作联盟。笔者以为这既是“雪中送炭”又是锦上添花,尽快解决老年人上下楼难题,让老旧小区重现靓丽增值,这个联盟成立的好,值得期待!

海霞回信:老旧小区装电梯也要大干快上,很多老人都八九十岁了,实在等不起啊!

●振兴中医 不懈求索

人类掌握科技,无疑是了不起的。用科技来分析解读中医,也仅仅是刚刚起步。任重道远,更需不懈求索。

——张根杰

海霞回信:中医是通过长期医疗实践逐步形成并发展成的医学理论体系,为人类健康做出了巨大的贡献。若想破解中医的深层医理,还须努力。

■海亮聊天

# 大雪节气 小雪也无

北京晨报讯(记者王海亮)北风又至;“呼呼”吹得十分狂野。虽然今天迎来大雪节气,然而干燥晴冷的北京城,连小雪的“芳踪”都无。

昨日难得暖阳,阳光晴好,城区大部分地区气温都突破了10℃,南郊观象台最高温攀上10.1℃。但冷空气很快又来了,今天白天北风不小,北京市气象台已发布大风蓝色预警,预计今天白天至前半夜北京有四五级偏北风,阵风七级左右,

朋友们外出请注意防风防寒。

天气极其干燥,昨天中午时分,南郊观象台气温为9℃,相对湿度仅有17%。干燥加上今天北风明显,北京市森防办与市气象台联合发布了森林火险橙色预警,提醒市民由于前期降水偏少,林区植被干燥易燃,请注意森林防火。

“大者,盛也,至此而雪盛也。”今天6时33分迎来冬季的第三个节气——大雪,标志着仲冬启幕,气温进一步走

低。迎来这个节气,让人们倍加思念雪花,可惜天气格局没有丝毫变化,京城仍是异常干燥,没有充沛的水汽条件形成降雪。

“夜深知雪重,时闻折竹声”的情景,即便在天寒地冻的时节里,还是可遇不可求。其实在历史上,北京曾在大雪节气这一天出现过12.8毫米的日最大降雪量,达暴雪级别。这也只是巧合,气象专家说,大雪节气不见雪很正常。

■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

## “胃喜为补”不是想吃什么就缺什么

“胃喜为补”是中医的讲究,很多人将其误会为,只要是想吃的,就是身体缺的,这样的食物吃进去,就是对身体的进补。

这个理解最多对一半。的确,如果一种食物吃进去之后很舒服,至少在性质上是你的身体可以接受的,比如温热的粥喝了之后,胃暖暖的,而冰凉的汤喝了就胃疼,这就说明你胃需要温补,热粥符合胃的需要。

现在人自以为的“胃喜”,其实不是胃所喜而是欲望所喜,最典型的就是面

对一顿丰盛的自助餐,就算之前已经吃饱了饭,一点不饿了,但仍仍会被其中的新鲜美味所诱惑,还会觉得“胃喜”,甚至因此觉得自己想吃的东西,就是身体所需的,这就是“胃喜为补”最大的错误。

怎么判断自己想吃的东西是不是真的是身体所需?最简单的办法是,饥饿的时候而不是吃饱的时候,你最想吃的。

一般来说,人们在饥饿的时候想吃的都是粮食类的主食,这是本能,也是真的身体所需,因为饥饿时,人体最需要及

时补充的是热量,而热量转化最快的食物就是粮食,其他的比如鱼肉蛋,因为含脂肪和蛋白过多,转化速度都比粮食这种单纯的碳水化合物要慢,成本要高。也是因为这个原因,所有的粮食在中医里多是入脾经的,都有程度不同的健脾效果,而能健脾的食物才有“胃喜为补”的功效,相反的,那些我们常说的解馋的食物,其实很多时候并非“胃喜”,更非身体所需,而是欲望使然,所以就算是高血脂的人,也仍旧对红烧肉情有独钟。

# 岁末礼献,“种满半口牙”19999元

种牙更无痛,更省钱,更有嚼劲!“CT无痛种牙”大受热捧

种植牙虽好,但通常十余万的半口种牙费用还是让不少市民,尤其是那些一心只为子女考虑的父母,在选择缺牙治疗方案时经常犯难。

医者仁心,为能让更多“半口、全口缺牙”市民早日重拾健康口福,临近岁尾,康贝佳口腔再度推出备受市民关注的“半口/全口无牙人群”专项惠民援助,并特邀了三甲及国内外众多齿科专家,此外德、美、瑞典、瑞士、韩国等国际一线种植牙品牌如ITI、Astra、Nobel等也都将参与本次特惠活动。即日起,半口种植牙修复特惠价19999元,全口种植牙修复仅需39998元即可,总计援助200名额,部分专家需提前致电85858685预约。

文/石曼



种满半口牙仅需19999元获赠种植牙技术升级,费用大幅降低

随着CT数字化技术的快速发展,“半/全口种植牙”技术从传统“栅栏式”种植牙,发展到“即刻用”、ALL-ON-4或6等众多快速种牙技术,再到优化升级的CT亲骨种植技术,就像很多科技产品,革新

很快,不仅功效越来越好,而且费用也更节省。

“现在技术发展真快,爱人2年前种半口牙花了10万多,才两年多,现在我种半口牙花了也就过去两颗牙的费用,而且效果感觉也比爱人的好,种牙一点都不疼,用起来堪比真牙,有嚼劲。”海淀一位市民称赞。

据介绍,康贝佳口腔本着关爱中老年人,服务大众的社会职责,临近岁尾,进行“半口/全口”专项惠民援助,让更多市民用上更好的技术,早日重拾健康口福,活动期间半口/全口缺牙患者均可报名,每日前二十名,可享受半口牙19999元,另外援助200颗国际知名种植体(种1送1),并(挂号建档、全景与CT拍片、全口检查)等项目均不收费。

种牙更微创、更无痛,费用为何还能节省数万元?

“与传统种植牙手术相比,不仅更加微创无痛,种植牙技术费用更可节省大部分,其关键是‘CT亲骨数字导航技术’,通过CT数字导航医生可快速精准找出‘关键受力

点’,用更少的植体便可稳固支撑起‘半/全口牙齿’,同时在3D可视化视野下,结合亲骨技术,手术精度可达到‘毫米级’,不仅无痛,甚至几乎不出血便可完成手术,术后不久享用美食。”科研成果获奖者李院长介绍说。

价格打折品质不打折“全国联保”、“终身质保”

为了让顾客放心无忧种好牙享口福,让更多患者尽快享用到真正的国际领先的无痛种植牙技术,在康贝佳种植的每一颗牙齿,不仅为患者提供“全国联保”,还会为患者提供终身私人后续维护等超值服务。本次援助活动,到院植牙患者同样会享有这些全方位高端保障服务。同时,本次活动期间康贝佳还将邀

请三甲医院众多口腔专家博士主任,在此提醒,半口、全口缺牙,年龄较大、体质差、牙槽骨少、种植条件复杂等疑难植牙市民及时关注,莫失良机。

种牙援助热线已开通部分专家需提前一周预约

每年临近岁尾间康贝佳看牙顾客都会激增,尤其是今年的优惠力度又远超以往,为确保活动期间前来康贝佳种牙、美牙的顾客同样能享受到高品质国际化诊疗服务,避免就诊高峰带来的不便,李院长提醒广大市民,来院前请提前做好电话预约,以免到院后等待过久。同时,由于近期就诊患者过多,部分博士团专家需提前一周致电85858685预约。

KB 康贝佳口腔(北京) KB+Dental Hospital 精品机构

TEL-85858685

地址:东城区东直门大街166号

当天即可享美食 岁末特别礼献 “种满半口牙”19999元

[全国联保·终身维护]



(京)医广[2017]第08-29-0573号 双广告不作广告刊登 详情以实际为准