

■白天



今天白天, 晴间多云, 北转南风 2、3 级, 最高气温 2℃。

■夜间



今天夜间, 晴间多云, 南转北风 1、2 级, 最低气温 -8℃。

■明天



明天白天到夜间, 晴转多云, 北转南风 2 级左右, 最高气温 4℃, 最低气温 -7℃。

■海霞播报

互动话题请发至

13901296241

haixia1818@vip.sina.com

●坚守共产党员的信仰

热播电视剧《风筝》中的主角郑耀先隐姓埋名 30 多年, 经历各种“考验”。他的故事不仅让观众看到那个年代中共情报人员的艰辛, 更重要的是让观众受到一次共产党员坚守信仰的教育。风筝飞得再高再远, 只要牵着的线不断, 就不会脱轨离位; 人生经历无论多么曲折, 遇到什么情况, 只要有了坚定的信仰, 就一定会绽放出光彩。——王石祿

海霞回信: 一向不爱看电视的我, 最近也被此剧吸引。11 日全剧播完, 感慨万千, 为那个时代共产党员的坚韧与顽强震撼, 从心底里佩服!

●天好人亦好

蓝天摩顶, 阳光普照。天长地阔, 青山妖娆。寒风虽猛, 心情却好。盼雪降临, 吉年丰兆! ——张根杰

●帮助百姓义不容辞

1 月 9 日《北京晨报》国内人物版介绍的两位人物事迹令读者感动: 消防小伙冒严寒脱掉上衣救助摔倒在地血流不止的老人; 年过六旬的邢奶奶在生命最后关头把“小生命”托付给儿子。为这两位好人点赞! ——迷光

海霞回信: 倡导好人好事, 倡导仁爱之心是媒体的责任与义务。希望好人好事得到发扬与传承。

■海亮聊天

气温复苏 大风匿迹

北京晨报(记者 王海亮)今天开始气温逐渐回暖, 未来一周时间, 京城白天最高温牢牢待在 0℃ 以上, 最暖和的时候能达到 5℃ 至 6℃, 但随着大风的匿迹, 可能蓝天就没有那么多、那么沁人心脾了。

昨天清晨, 南郊观象台最低温 -8.9℃, 又是入冬以来的新低, 三九的酷冷果然很给力。城区的最低温普遍在 -8℃ 以下, 郊区就更不用说了, 比如, 延庆冷到了 -15℃, 上班的时候, 那真叫一个寒风瑟瑟。白天, 南郊观象台最高温 -1.6℃, 没能

攀上冰点。虽然天冷, 虽然风大, 虽然干燥, 但至少有一件事是让人自豪高兴的——天真是太蓝了! 沁人心脾的那种蓝!

坚持过昨天, 今天开始气温就复苏了。今天白天最高温 2℃, 明天将升至 4℃, 不会再有凛冽大风吹得我们脸生疼。虽然慢慢在回暖, 到早晚还是寒意彻骨, 防寒保暖任何时候都不能放松。

从本周日到下周六的这一周天气看, 白天最高温将稳定在 3℃ 至 6℃, 夜间最

低温维持在 -4℃ 至 7℃, 没有大风, 偶有三四级北风, 晴和多云是主流, 阴天则悄悄隐藏了雪的希望, 但现在还没有更进一步的预报, 还需要期待。

三九来了, 总可以冰上走了吧? 北京市水政监察大队提醒市民, 一定要去正规冰场上玩儿, 千万不能野冰、野钓, 在非正规冰场上活动非常危险, 而且留下的垃圾也会影响河道景观。咱们辛辛苦苦保护的水环境, 不能到了冬天结冰了, 就不好好珍惜了呀。

■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

不吃饭也需要打胰岛素

糖尿病人需要注射胰岛素的时候, 医生有句嘱咐: 只要吃饭就打, 不吃就不打。事实上, 这句话只是个总则, 还要区别对待。胰岛素还要不要打? 打多大剂量? 不是由吃没吃饭决定的, 而是要由餐前血糖值高低来决定。

如果餐前血糖检测结果较高, 即便不吃, 则仍需注射胰岛素, 但不是按照正常进餐情况下的原定剂量注射, 而是

按照餐前血糖实测值与目标值之差来决定需要注射多大剂量。

例如, 如果不想吃午餐, 而午餐前血糖是 5.8mmol/L, 他午餐餐前的胰岛素就不需要注射, 但血糖若为 14.0mmol/L, 就需要注射短效胰岛素 3 个单位, 以纠正餐前的高血糖。

还有一种较为常见的情况是, 一些病人晚餐没吃, 由于担心夜间发生低血

糖, 于是睡前的中、长效胰岛素也不敢打, 结果往往导致次日的空腹血糖反弹升高。

这是因为整个夜间直至次日早晨这段时间的血糖主要来源于肝糖原的分解, 与晚餐的关系不是特别大, 即便由于某种原因没吃晚餐, 原则上睡前的中、长效胰岛素仍要继续打, 只需剂量上根据睡前血糖水平稍做下调即可。

种植牙如果控制不好 有 80% 的费用和时间是浪费的?

拨打 010-84240895 获得“至简价”做德国种植牙

缺牙想做种植牙修复, 要等半年时间种牙、戴牙, 然后才能正常吃东西? 种半口和全口种植牙, 要在手术室呆上大半天? 预约三甲医院著名专家要等几个月? 真正的德国种植牙专家要出国才能看到? 而且还很贵? 其实这是传统的种植牙方式带来的不便。在春节来临之际, 海德堡联合口腔开展“极简种植牙”体验月, 在德国门登特斯科学医学研究中心的帮助下, 进行 2018 年种植牙全方位升级, 简掉传统种植牙过程中, 不必要的花费、简去多余的环节、简去技术和设备落后造成的等候时间。在春节前用“至简价”体验一下德国种植牙, 领略真正德国口腔医学科技, 是如何让种植牙化繁为简的。

挂号求医时间不浪费

拨打 010-84240895 电话预约, 路易斯博士领衔的“百名德国种植牙智库”全天候提供长期在北京执行行医的德国牙医和三甲口腔医院主任医师, 亲自接诊和为你种植牙, 而且, 没有十年以上种植牙经验的, 在海德堡联合口腔是没有做种植牙手术的资格的。

口腔各项检查时间不浪费

进入海德堡联合口腔, 不用再花很长时间拍片取片, 楼上楼下的各个科室检查结果。在“德国麦哲伦 3D 全息数字中心”几分钟就可以完成过去几个小时甚至几天才能做完的检查, 而且即刻传入全院的数字化系统平台, 无论是医生诊室、手术室、专家会诊室都能第一时间打开你的

检查结果, 不用再跑上跑下。

材料费用不浪费

海德堡联合口腔从种植体到普通医用耗材, 都全部从德国直接供应, 没有任何中间环节和不必要的商业操作。让你的每一分费用都是花在实实在在的材料成本上, 不花冤枉钱, 更不用出不必要的费用。

手术时间不浪费

从“即刻用”到“微种植”, 不仅具备“即拔、即种、即用”, 当天种牙当天就可以戴牙吃东西的技术标准, 还在 2018 年升级为“微种植”标准, 用更少的时间、更小的创口、让在轻微的手术承受时间和感受上, 完成种植牙, 这个“微种植”级别, 体验过的患者描述, 甚至比戴活动假牙的操作还要“微”。

取模环节不浪费

不用再取模材料塞满口腔, 一次又一次, 麻烦又容易恶心, 有时候还不够精准, 新一代激光扫描取模, 轻轻一扫, 不用接触口腔任何敏感部位, 一次精准成像, 取模又快又好。

术后打理不浪费时间

和真牙一样每天刷牙漱口就行, 不用额外再花时间打理, 2018 年, 德国新型基台、垫圈、牙冠的标准制定完成, 在海德堡联合口腔完成种植牙, 由于密合度和精密度再次超过德国标准, 让塞牙和松动几率比去年再低 5 个百分点, 打理不再浪费时间。

这就是海德堡联合口腔开展“极简种植牙”体验月的初衷, 让更多人能够更快更简单拥有一口好牙, 当然, 患者体验为什么这么简单? 背后海德堡联合口腔医护人员是需要付出更多的努力和细致的工作。

海德堡每一例种植牙方案确认, 都是层层严格把关, 海德堡要求每一例手术方案的确认必须由门诊医生组织麻醉、种植牙主任、医疗总监进行手术方案确认会议, 并要求视频记录和会议录音。

每一颗种植体都有独立身份标识, 海德堡要求每一颗种植体必须记录备案, 能追根溯源, 也能对接种植患者。

每一次术前洗手都比标准多一些, 海德堡要求医护人员严格按照标准灭菌流程, 洗手三次以上, 过程 5 分钟以上。

每一次灭菌验收都是要求零瑕疵, 海德堡手术中心医护人员每月必须进行手部的细菌培养检查, 一旦细菌超标, 必须退出手术, 直到检查合格为止。

每一次核对都需要几方数据都对, 海德堡要求麻醉药物、手术用品必须由护士长带领手术助理进行核对, 严禁糊涂用药、器械遗漏。

每一次手术结束, 都是下一次更好的开始, 海德堡要求医护人员在手术结束

时, 整理好一切手术器械、用品, 保持环境清洁舒适, 而这还意味着更为完善的术后护理跟踪的开始。

每一次手术完成, 都是更高品质服务的开始, 海德堡要求术后回访人员秉持多关心, 多问候, 多了解, 定期复诊、有问题及时解决的心态为患者提供更优质的术后跟踪服务和综合口腔管理服务。

据悉, 在海德堡“极简种植牙”体验月, 拨打 010-84240895 不仅可以获得“至简价”做德国种植牙, 还可以参加每周的“百名种植牙博士课堂”有德国种植牙博士为你一对一解答, 并能现场观摩种植牙手术和与已经做过种植牙患者面对面交流。并且, 以德国海德堡大学种植牙博士路易斯领衔的专家团队, 春节前将集中针对前牙缺失、后牙缺失、多颗牙缺失、半口无牙甚至全口无牙患者, 一对一设计德国领先的数字化种牙方案。本报读者预约免挂号费、拍片费、专家会诊费和价值 879 元的德国麦哲伦 3D 全息数字化模拟种植方案设计费, 还可以领取路易斯博士为大家送出的新年德国护牙礼包, 拨打热线 010-84240895 报名, 每天仅 10 个名额, 满额即止。

(丁茹)

海德堡联合口腔 Heidelberg United Dental 科技让医学化繁为简 海德堡·极简种植牙 重新定义德国种植牙标准

联系电话 (010) 84240895