

■白天



今天白天,晴转多云,偏北风3、4级转2级,最高气温6℃。

■夜间



今天夜间,多云间晴,偏北风1、2级,最低气温-6℃。

■明天



明天白天到夜间,多云转晴,北转南风2、3间4级,最高气温5℃,最低气温-5℃。

■海霞播报

互动话题请发至

13901296241

haixia1818@vip.sina.com

●赞英勇民警渠立萌

“危急时刻冲在前,巾帼英雄花木兰。大悦城里显身手,犯罪分子心胆寒。人民群众心感激,感谢英雄女警官。渠立萌呀你真棒,作首小诗把你赞。”

据媒体报道,西单大悦城日前突发持刀砍人事件。关键时刻,北京市公安局西单大街派出所反扒民警渠立萌,临危不惧,迎着犯罪嫌疑人冲了上去,使我深受感动。

——刘建民

海霞回信:平时训练有素,关键时刻才会不掉链子,为渠立萌鼓掌!

●志愿服务寒冬传温暖

近日,看了贵报刊登的春运志愿者报道《能送旅客上车,再累也值了》,很受鼓舞。我是387路公交车的一名志愿者,能够参与春运志愿服务,在西客站公交站台为乘客指路,帮乘客提行李,感到很自豪。虽然天冷,但是能够帮助更多的人踏上回家团圆的路,我们的心里暖暖的。

——手机尾号5916读者

海霞回信:服务民众,关爱有我。

●节前慰问困难群体 暖心

新春就要到了,日前,丰台北大地西区居委会主任和工作人员带着米、面、油及千元现金,到一位93岁的失能老人家慰问。他们把党和政府对困难群众的关怀送到家,老人深受感动!

——赵振堂

海霞回信:高龄失能老人,大家要多关爱,这是我们中华民族的传统美德。

●老年人过年要放松心情

过年了,大家都高兴,老年人最盼望全家人团聚。然而“过喜伤心”,节日期间,老人更要保持情绪稳定,不饮酒或少饮酒,慢性病患者春节用药不能停。在阳光明媚时,多去户外运动或散步,不要打乱原有的生活节奏,要平平安安过大年。

——丰锄

●公交车内滚动字幕应准确

我经常坐公交车出行,在享受方便快捷出行方式的同时,也看到了美中不足,有的车内滚动字幕日期不对、时间不准,也有乱蹦字情况。建议尽快核查调整,确保准确无误,让乘客放心。

——李景会

海霞回信:既然安装了这个设施,就要利用好,滚来滚去都是错误信息,不如关掉,还可以省点电。

●校外辅导培训班之伤

现在校外辅导培训班大有雨后春笋之势,范围之广、名目之多,令人唏嘘感叹。校外辅导班带来的危害不可低估:第一,加剧了学生的学业负担;第二,扰乱了学校的正常教学秩序;第三,给家庭带来沉重的经济负担。

——孔庆忠

海霞回信:校外辅导班泛滥是一个愿打、一个愿挨的事儿,家长们趋之若鹜,才成就了校外辅导班之“火热”。其实,问问学习好的孩子,有多少是靠校外辅导取得好成绩的?没听说哪位高考状元天天参加校外培训。

假期晴好 春暖融融

■海亮聊天

北京晨报讯(记者 王海亮)昨天是六九最后一天,气温欢快上蹿,南郊观象台最高温升到了92℃,房山霞云岭站直接攀至11℃,真是有“河边看柳”的浓浓暖意了。根据预报,今天白天最高温6℃,天气回暖,但早晚气温仍低,市民朋友不可太快脱去冬衣。

北京市气象台昨天发布了春节期间天气预报,除夕至正月初六,京城“主打”晴到多云,不会有明显的降雪和极端低温天气,

最高温3℃到8℃,最低温-6℃到-4℃。具体来说,正月初一最温暖,最高温达8℃;初三相对冷一些,最高温只有3℃。

天气转暖后,大家担心的事可能成真,据预报,除夕到初三,京津冀地区扩散条件将转差;北京在初二夜间和初三夜间将有轻雾或雾,能见度较差。初四至初六冷空气频繁,将刮起三四级北风,不算很大,但增添了风寒效应,体感较冷,出行要注意防风保暖。

不仅是北京,春节期间,全国大部地区都春意融融,从除夕至初六,全国无寒潮和大范围低温冰冻天气,除了西北和东北部分地区偏冷外,全国大部地区都偏暖。

市气象台专家提醒市民,京城持续干燥,空气湿度小,春节将至,提醒大家务必注意用电用火安全,如果因探亲、旅游而离京,要检查家里的水电燃气,确保安全后再离开。

■佟彤分诊

问诊邮箱 szyaa@vip.sina.com

补药也能吃出病

春节送礼,很多人送人参,因为中国向来有“人参杀人无过,大黄救人无功”的说法。人参是补药,自然是好东西。感觉疲劳、虚弱时,泡杯人参当茶喝,或者用人参炖鸡,是很多人自作主张的保养之道,但并不是所有的疲劳都能用人参解决,必须有个前提——不能阴虚。

中医认为,人参是一种“从阴引阳”的药物,主要作用就是把阴精化成气,也就是将营养物质转化为器官的功能。如果一个人虽然虚,但阴精尚且充足,只是不能将物质化为功能,这时候用点人参,功能马上就能振奋,疲劳迅即改善。如果这个人虽然很虚,但非常消瘦,腰腿总是发酸发软,总觉得口渴,舌质颜色发红,那就是典型的阴虚,甚至阴虚有热,吃人参就适得其反。因为阴精已虚,人参拿什么化气?即便是化了,也类似于对阴精“竭泽而渔”,而人参本身的热性也会加重虚热,使人产生一种病态的亢奋:心里烦热,坐立不安,这在医学上被称为“人参滥用综合征”。

所以,很多中医医生对感觉疲劳的人并不轻易就给人参,而是先看看疲劳是因为气虚还是因为痰湿,如果是后者,不但不能进补,还要清利痰湿,痰湿清理之后,疲劳也就减轻了。人参只适合典型的气虚之人,他们会有上气不接下气,一经劳作就心慌气短,面色发白发黄,甚至毫无血色,舌质的质地很嫩,而且不能发红。非此,人参就用错了地方。有的时候,即便是改善了疲劳、虚弱的状态,也是“拔苗助长”;“虚假繁荣”。



办年货

春节将至,东城区永外街道第六届“居家办年货,喜庆迎新春”年货大集活动日前举办。火红的灯笼,喜庆的春联,各种风味小吃,义利、天福号等老字号,让社区居民在家门口就能置办品种丰富的年货。

首席摄影记者 吴宁/摄

■数独游戏

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

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



扫“名家话健康”二维码看“佟彤分诊”文章