

■白天



今天白天，阴有轻度—中度霾转晴，南转北风2级转3、4级，最高气温9℃。

■夜间



今天夜间，晴，偏北风4级左右（阵风7级）转2级，最低气温-2℃。

■明天



明天白天到夜间，晴转多云，北转南风2、3级，最高气温8℃，最低气温-3℃。

■海霞播报

互动话题请发至

13901296241

haixia1818@vip.sina.com

■海亮聊天

今夜风来 明见蓝天

北京晨报讯（记者 王海亮）猝不及防，重霾锁城。大家想要白茫茫一片，可惜窗外只有灰茫茫一片。空气重污染黄色预警已经启动，预计今天傍晚到夜间，冷空气南下，北风刮起，霾才会逐渐被驱散。明天有一天短暂空气好转的日子，后天到大后天又将迎来中度污染。

昨日，华北平原区遭遇持续大范围污染。14时，城六区PM2.5浓度168微

克/立方米，西北部183微克/立方米，东北部212微克/立方米，东南部153微克/立方米，西南部174微克/立方米，全城陷于重污染。

昨夜，京城仍为重度污染。环保和气象部门预计，今天白天有轻度到中度霾，空气质量为中度污染。今天傍晚到夜间冷空气南下，四级左右偏北风刮起，阵风可达七级左右，扩散条件逐渐转好，此轮重

污染过程结束。预计明天蓝天白云再现，空气改善为良。然而好景只有一天，2日和3日又会转为中度污染。

北京市气象台专家提醒市民，昨夜湿度增加，能见度转差，夜间有雾，地面湿滑，今晨出行请注意交通安全。昨夜山区还会出现零星小雪，山区气温较低，可能出现道路结冰，山区居民出行请注意安全。

■佟彤分诊

问诊邮箱 szyya@vip.sina.com



扫“名家话健康”二维码看“佟彤分诊”文章

吃山药确实能抗衰老

几年前，我见过一个黄褐斑严重的女性，50岁左右，是银行的高管，因为压力很大长了黄褐斑，而且，斑点是发黑的，融成一片，两个脸蛋儿都是黑的。但是她自己很清楚，只要这一段时间能坚持每天吃一节山药，或者吃“六味地黄丸”，斑点的颜色就会轻很多，身体的状况也会好一些。这也就是山药的价值，它和“六味地黄丸”一样，可以补肾阴，而补肾阴就是中医的防癌防老。

说到抗癌，人们会想到一些极端，甚至有有毒性的药物，比如蜈蚣、白花蛇舌草、半枝莲等。如果是高水平的中

医，这些药肯定不是主药，因为它们类似西药里的化疗药物，虽然能杀死癌细胞，但对变生癌症的身体整体状况，于癌症的生存土壤不能改变，真能起到防癌、抗癌效果的，应属“六味地黄丸”，因为癌症的发生原理和衰老一样，都是因为“肾阴虚”。

“六味地黄丸”其实就是补充能量的，它是中医补肾阴的经典方剂，如果说活人是个燃烧的蜡烛的话，补阴药补的就是蜡烛的体量，补足了蜡烛体量，蜡烛上面的火苗才可以更旺，燃烧时间更长，也就可以长寿了。所以，很多中医

会建议：四十岁以上的人，可以时常吃点“六味地黄丸”。因为年过四十，蜡烛已经烧掉大半了，及时补阴就是在防癌抗衰老。

“六味地黄丸”中有六味药，山药就是重要的一味，毕竟病状严重到需要服药的人不是很多，更多的人是自然衰老，但在这个衰老的同时，癌症的发生率也开始升高，很多癌症都是老年癌，比如最常见的肺癌。每天吃一节山药这个饮食习惯，是以润物细无声的方式补阴，只要坚持，不仅可以延缓衰老，从机理上也有防癌效果。

●让喜讯来得更多些吧!

国际应用物理学术权威期刊《物理评论应用》，日前发表了中国科技大学近期创造性地制备了半导体量子点芯片，大大提升了量子计算机的量子级，更为扩展、集成量子芯片的研制奠定了坚实的基础！可喜可贺！

——手机尾号7135读者

海霞回信：领先世界的科技成果令我们兴奋。很棒！

●祝愿航天人再创辉煌!

近几年，中国航天科技集团已经圆满地完成了8次宇航发射任务，同时还担负着国家安全的重要任务。为了强军备战，航天人开创了新的局面。春节期间，某研究院十三所的干部、科技人员、工人及后勤服务人员近800人放弃个人休息。这种顾大局，为国出力的精神值得称赞！大工匠李锋就出自该单位。让我们祝愿航天人为中国航天创造新的辉煌并做出新的贡献！

——赵振堂

海霞回信：为国争光，向航天人致敬！

●猜灯谜 闹元宵 居民乐

春节长假过后，正月十五将要来临，为了让社区居民欢乐闹元宵，顺义区光明街道幸福东社区居委会，组织居民进行猜灯谜活动，场面非常热闹，受到居民欢迎。

——马如

海霞回信：社区生活丰富多彩，居民乐享生活。

“京城口福计划”系列跟踪专题：

第三批减免种牙名单公布 第四批即日起报名

2017年11月底，京城乃至全国首个针对高龄老人开展的公益种牙活动——“京城口福计划”正式开启，总共进行四批报名，参加报名免费种植牙的人数已达6545人，其中1135人在“京城口福计划”成功获得一口好牙。据“京城口福计划”负责人介绍，特别春节后预约爆满，目前种牙患者预约日期已经排号到4月5日。

为了加快“京城口福计划”公益减免种牙进度，帮助缺牙患者早日获得一口好牙。“京城口福计划”在原首都医科大学附属北京口腔医院吕楨主任带领下，与8位三甲口腔医院主任级种植牙专家形成“京城口福计划”专家团，满足“京城口福计划”与日俱增的公益种牙需求。

“京城口福大计划”公益种牙实现世卫组织“8020”高龄健康口腔标准

“京城口福计划”是京城乃至全国首个针对高龄老人开展的公益种牙活动，在世卫组织“8020”计划指导下、由中国老年保健医学研究会老龄健康促进会主办，致力于实现世卫组织(WHO)对高龄老人健康口腔定义的标准：80岁老人至少拥有20颗功能牙，实现“齿龄=寿龄”，提升生命质量，实现晚年幸福有口福。

80-100岁高龄人群，身体机能老化，缺牙导致饮食不均、营养不良、身体虚弱，新陈代谢衰退，组织愈合能力弱。要实现高龄老人放心安全种牙，对种牙经验和技能有严苛标准。对此，“京城口福计划”由原首都医科大学附属北京口腔医院吕楨主任组建专业致力高龄种植牙的名医团，通过高精尖微创技术，无痛、舒适、快速完成高龄



62岁 沈秀兰 63岁 闫春来 66岁 马延华 68岁 郭芳 70岁 杨宏



71岁 黄树理 72岁 范婷婷 73岁 程碧华 74岁 马鸣道



75岁 马长春 78岁 朱光超 80岁 张春生 81岁 陈秋英 86岁 赵树森

第三批减免种植牙已接受诊疗的名单公布

老人种牙需求。

国内高龄种植牙学科带头人吕楨主任成功为107岁患者种牙创国内高龄纪录

“种植牙并不是在口内种满植体，而是利用口腔力学原理进行数字化精准定位设计，评估骨量和骨质结构，严格把控植体植入的位置、方向、角度、深度等一系列的工作，依据力学科学，只需要4颗植体便可收获整排好牙。”曾为107岁老人成功做种植牙的，原首都医科大学附属北京口腔医院吕楨主任表示。

时值春节刚过，“京城口福计划”正式公布第三批减免种牙名单，“京城口福计划”

活动以公开透明的方式，向社会公布免费、特惠公益种牙受益者名单，并接受社会监督。

活动举办3个多月来，已有6500多名老人提交报名申请，成为街头巷尾的热议话题。其中大部分是70岁、80岁、90岁以上的高龄老人，更有94岁罗老先生、95岁的曾奶奶、101岁王爷爷等百岁左右的老人们成功种牙，不断刷新种牙年龄记录。

践行世卫组织(WHO)“8020计划”京城口福计划，第四批报名即日启动

“京城口福计划”由中国老年保健医学研究会老龄健康促进会主办，响应世界

卫生组织“8020”计划，为符合条件的缺牙老人提供免费种牙、三甲口腔医院专家会诊及国际专家讲座等健康服务。

(丁茹)



口 | 福 | 计 | 划

报名电话 010-84240586

活动内容如下：

- 1.70岁-107岁老人有机会享受免费种植牙(凭个人有效身份证件报名，由主办方口腔专家提供牙修复方案)。
 - 2.不符合免费种植牙条件者种牙也可获50%的费用补助。
 - 3.免费进行口腔检查、CT检查、全景机扫描。
- 主办单位：中国老年保健医学研究会老龄健康促进会
承办单位：春牙行动组委会
京城口福计划报名热线：010-84240586