

## ■白天



今天白天，晴，北转南风2、3级，最高气温8℃。

## ■夜间



今天夜间，晴，南转北风1、2级，最低气温-4℃。

## ■明天



明天白天到夜间，晴转多云，北转南风2、3级，最高气温10℃，最低气温-2℃。

## ■海霞播报

互动话题请发至

13901296241

haixia1818@vip.sina.com

## ●赞全国两会

全国两会喜讯传：“小康”北京走在前。退休人员再增资，全国脱贫一千万。务实建言传四方，百姓脸上添笑颜。祝愿两会开圆满，新时代里谱新篇。——马仲清

## ●献给伟大的中国女性

中国的女性哟，德载大地之厚。天塌了，你能炼石补救；地陷了，你可平复缺口！冷对顽敌，你比钢铁还要坚硬亿万倍，面对亲人，你比弱水还要温柔无数道。献上所有的赞歌，也颂不完你的玉洁和华美；铺排所有的文辞，也描绘不尽你无与伦比的聪慧与风流！——张根杰

## ●北京还未成“小康”吗？

晨报3月6日载“北京要率先全面建成小康社会”。咱们北京市现在这么发达了，还未达到小康社会的标准吗？——手机尾号7085读者

海霞回信：所谓全面的小康社会，是要从政治、经济、文化等各方面满足城乡发展需要。具体就是六个“更加”，经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实。当然会有很多指标，我们还须继续努力才能全面建成。

## ●乘客突发病 司乘急送医

3月4日上午，992路驾驶员艾波途经侯庄子车站进站时，突然听到车内一声尖叫，一名男乘客疑似癫痫症发作，恰巧车内有一位乘客是医生，立刻拿起一支笔让患者咬住。艾波师傅见此情景上报车队后及时甩了两站，直接将车开往了门头沟医院，使患者得到及时医治。——公交

## ●保证6%以上回报要谨慎

全国政协委员、全国社保基金理事会理事长楼继伟4日在接受采访时表示，老百姓要加强风险意识，不能一看收益高就被“忽悠”进去了，他说：“保证6%以上回报率的就别买，那是骗子。”——手机尾号7875读者

海霞回信：保证高回报率的投资产品还真不少，街上到处都是保证10%以上的理财公司，每月结算，有不少老人购买。没出事可以保证你，一旦出事人走楼空就麻烦了。总之，大家对高回报投资产品要谨慎。

## ●向救火英雄李道洲致敬！

鲁迅先生说过，我们从古以来，就有埋头苦干的人，有拼命硬干的人，有为民请命的人，有舍己求法的人……这就是中国的脊梁。舍己救人的空降兵战士李道洲正是这样的脊梁！华夏民族多英雄，总把家国装心中。沧桑大道何曾改？浩然正气古今同！——手机尾号6381读者

## ●鞠躬尽瘁的总理

周恩来同志不忘初心、坚守信仰，对党忠诚、维护大局，热爱人民、勤政为民，自我革命、永远奋斗，勇于担当、鞠躬尽瘁，严于律己、清正廉洁的楷模精神，望每个党员干部认真学习！——手机尾号7233读者

海霞回信：周总理是中国人民心中永远的怀念！

## ■海亮聊天

# 晴朗回暖 适宜出游

北京晨报讯(记者 王海亮)今冬的雪是打死都不进北京城区。昨天，城区的石景山站、海淀四季青镇观测到了零星小雪，但北京今冬的持续无有效降水日数依然延续，没有被打破。

昨天，灵山、斋堂、佛爷顶的雪都不小，这又让大家开始期待城区也能飘点儿小雪花，但很快，忐忑的期待又一次被打碎了。昨天的降雪基本在西部，包括延庆、门头沟、房山、密云、怀柔、昌平的局地，城

区只有石景山站、海淀四季青镇观测到零星小雪。13时至17时，西北地区降水量0.2毫米，西南地区0.2毫米；最大降雪点在门头沟灵山，1.2毫米；城区部分站点虽观测到零星小雪，但不是有效降水。网友无奈发问：“环北京下雪模式到底啥时候能关？”还有市民朋友忧心忡忡：“留给北京下雪的时间，已经越来越少了。”

没错。3月上旬快结束了，眼瞅着就要春暖花开了，春姑娘跃跃欲试准备接班冬

姑娘，随着气温升高，留给降雪的时间，已经越来越少。而且，从最新天气资料看，京城即将迎来一场迅猛回暖。明天最高温攀上10℃，一直到下周三，最高温都不会低于10℃，尤其下周一到周三可谓春暖融融，最高温将达14℃-15℃，夜间最低温也会从冰点以下跃至3℃-5℃。

昨天入夜后北风加大到三四级，今天白天晴，最高温8℃；今明天天气晴好，适宜户外活动，大家可以去户外寻觅早春的春光了。

## ■佟彤分诊

问诊邮箱 szyaa@vip.sina.com

## 流产之后 需要养多久才能再孕？

经常有人在“分答”上问我：之前流产了，现在想怀孕，不知道要养多久才可以怀孕？因为听别人说，流产3个月以后就可以再要孩子了，还有人说要等到半年以后再要，不知道到底哪个正确？

首先，流产之后，要像正常生产一样调养好自己，甚至比正常生产还要注意，因为流产是一次违背生理规律的事件。突然间地终止妊娠，等于给内分泌系统一个急刹车，身体需要一个适应的过程。更何况即便是药物流产，也是有伤口的，这个时候要避免感染，而且不要着凉，因为从怀孕到流产这个过程，母体的免疫力都是降低的，所以很容易感冒或者引发其他疾病。寒冷是最常见的诱因，虽然不要求分娩后包括流产后不要洗澡，但是要在保证温度恒定的前提下再洗澡、洗头。

需要注意的是，流产之后没必要过分补养，正常饮食就可以。因为流产不牵扯到哺乳问题，是“自给自足”的，所以饮食的热量要控制，别因为流产变成大胖子。

至于流产后再次怀孕的时间，不宜拖得过长。因为时间越长，精神负担就会越大，这种负面情绪反过来对性腺轴功能有不良影响，不利于下次怀孕。比较专业建议可以供你参考：

1、做过清宫手术的人，调理3至6个月，若月经比较规律、不良体质因素得以纠正、各项指标基本正常后，即可再次怀孕；

2、对于症状轻微的自然流产者，因其对子宫内膜的创伤、对性腺轴的影响很小，所以经调理有过一次规律月经，若各项指标基本正常，第二个月就可以怀孕了。



扫“名家话健康”二维码看“佟彤分诊”文章



## 赏梅

近日，北京植物园卧佛寺内放生池两侧的腊梅绽放，一朵朵金色的小花在风中摇曳，散发出沁人心脾香气。

北京晨报记者 姜浩波/摄

## ■数独游戏

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

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：

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