

■白天



今天白天,晴间多云,北转南风2级转3、4级,最高气温23℃。

■夜间



今天夜间,晴转多云,南转北风2级左右,最低气温12℃。

■明天



明天白天到夜间,多云转晴;北转南风2、3级,最高气温25℃,最低气温12℃。

■海霞播报

互动话题请发至

13901296241

haixia1818@vip.sina.com

●海上阅兵 壮我国威

习主席海上阅兵,气势宏大,场面震撼,人心激动,壮我国威。

——刘松

●北京公交 助人为乐

890路公交车司机陈越,路遇车自燃,不顾个人安危冲上去灭火的事迹受到乘客们的称赞。公交系统好人好事不断,如拾金不昧、遇病患急救、扶老爱幼、制服坏人……说明北京公交系统思想品德教育很成功。这个经验应总结推广。

——手机尾号0768读者

海霞回信:北京公交是首都的窗口服务单位,他们每天迎来送往,为乘客做好服务。拾金不昧、舍己救人、助人为乐已成常态。

●不惧死亡 积极面对

韩启德先生说的对,生老病死乃人之必须。不必忌讳,更不必恐惧。本人一生多病,近几年又有癌症缠身,且有转移。摊上了,就躲不过去,只能积极面对。手术也好,化疗也罢,最终还要有个好心情陪伴,这才是最重要的!

——手机尾号6089读者

海霞回信:希望健康长寿,但未必就能长寿。人要有正确的生死观,敢于面对死亡,才能活得轻松洒脱。

高温低温 忽闪忽现

北京晨报讯(记者 王萍)昨天,天气是如假包换的春光明媚,天空湛蓝,暖风拂面。只是空气干燥,没了雨水的弹压,飘飞的柳絮虽然应景但却着实恼人。

今天白天晴间多云,北转南风2、3级间4级;最高气温比昨天小有提高,为23℃,最小相对湿度20%;今天夜间晴转多云;南转北风1、2级;最低气温

12℃。

不经历风雨哪里来高温,北京的天气经过了4月初的各种“作妖”后,本周将出现“过山车式”的上扬。尤其是到了本周四和周五,最高气温将达到28℃上下,但是周六就迅速经历“断崖式”下跌到17℃。还是那句话,薄衣服厚衣服都别着急穿也别着急收,这样才能对“奇葩”

天气应对自如。

春天肝火旺盛,有时候总会感觉眼睛很痒,有人还会头面出油、冒痘痘。可以用手指梳头,打通头部的气血,帮助面部油污排除。用桑叶干菜菊花枸杞泡茶喝,泡完还可以用茶水洗洗眼睛。睡前也可以泡泡脚,加一点盐来引火下行。多吃水果蔬菜,以清肝热。

■健康提示

久坐不仅伤身还伤大脑

美国一项新研究说,久坐对身体健康的影响不仅限于过去发现的会增加心脏病风险等,对中老年人的大脑也有一定负面影响。

美国加利福尼亚大学洛杉矶分校一个研究小组在新一期网络版学术刊物《科学公共图书馆·综合》上报告说,他们对中老年人进行的这项研究显示,久坐不动的人,大脑中一个对记忆至关重要的区域厚度会变薄。

研究小组招募了35名年龄在45

岁至75岁的志愿者,询问他们的身体锻炼情况及平均每天坐着的时长。然后研究人员对这些志愿者的脑部进行了高分辨率磁共振成像。结果发现,坐的时间较长与大脑内侧颞叶变薄有关联。

内侧颞叶是大脑中参与形成新记忆的重要脑区。研究人员说,内侧颞叶变薄是中老年人认知能力下降和痴呆的前兆。这项研究结果说明,对于早老性痴呆等疾病高风险人群,可以尝试通过减少久坐时间来进行早期干预。

分析还发现,即便进行较高强度的身体锻炼,也不足以抵消长时间坐着给大脑带来的负面影响。

此前多项研究已经发现,久坐不动会增加人患心脏病、糖尿病甚至过早死亡的风险,其危害堪比吸烟。

本次研究负责人普拉巴·希达斯建议,为了防范久坐带来的健康风险,人们首先应该减少每天坐着的总时长,其次在坐着办公或学习时,应该隔一段时间站起来活动一下,避免持续坐着。据新华社

每天近10名德国种植牙博士坐诊,到院就有博士种牙

每一颗种植牙的品质,源自每天都有多位博士把关

德国牙医严谨、认真、高品质,一直是让德国牙医享誉世界的重要原因。能请德国牙医看牙,当然是很多缺牙市民的首选。但是,因为德国牙医本来就是稀缺资源,很少有机构有德国牙医长期坐诊,更别说有德国种植牙博士长期亲诊做手术,所以在很长一段时间,能得到德国种植牙博士亲自手术的市民,是非常少的。直到2017年海德堡联合口腔在北京正式面向社会接诊。

如今,市民只需要拨打010-84240895一个电话,就能预约到德国种植牙博士看牙,而且海德堡联合口腔正式面向社会接诊近一年来,平均每天都有近10名德国种植牙博士坐诊,这不仅在中国不可想象,放在德国也是很少有机构达到的。

重要的是,这些德国种植牙博士均是在京注册行医的,正常情况他们都会在北京海德堡联合口腔行医三年以上,很多人或许不知道,海德堡联合口腔路易斯博士,已经是在北京第五个年头了。

来自德国,扎根中国

在德国,市民基本上都自己固定的牙医,看牙种牙就是生活的一部分,比去理发店还要自然。但是,在国内,提到看牙和种牙,很多市民还是会有些害怕和担心,有的怕痛、有的怕种一颗牙时间太长,有的怕复诊多次麻烦、有的担

心价格不合理、有的担心品质不能保障。即使克服这些担心和害怕,来到医院,也要经过拍片、诊疗、出方案、选种植体材料、考虑价格、预约专家做、定手术日期等等数十个环节,经过很多设备、很多人员、很多诊疗环节,才能排时间上种植牙手术台。

而“极简种植牙”就是考虑到患者这些担心和害怕,在德国先进技术和设备的基础上,由海德堡大学路易斯博士和百名德国专家智库,一起推出了“极简种植牙”,第一,求医极简,看百名德国种植牙博士就在家门口。第二,检查极简,从传统300分钟到3分钟,术前检查不再需要一系列繁琐等候的过程,在德国麦哲伦3D全息数字中心一键完成。第三,种植体成本极简,从德国种植体厂家直接到中国缺牙者,省去中间经销商环节。第四,种植技术极简,从“即刻用”到“微种植”,海德堡的研发者不断从细微处更新种植牙技术,让种植牙手术更快,不适的感受更微小。第五,种植取模极简,从无数次恶心到1次就好,激光一扫省去反复取模测试咬合带来的不适感和麻烦。最后,就是种植牙术后打理极简,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。

这就是“极简种植牙”的标准,而且这些标准一直在被不停刷新和优化,用路易斯博士话说,我们虽然来自德

国,但我们要做就是扎根中国,成为每一位北京市民身边的德国牙医。

每一颗牙种植过程,都有多名德国博士把关品质

德国精工闻名遐迩,德国品质也是倍受信赖。但精工和品质并不是轻易得来的。不仅有严谨流程、先进的工艺、技术精湛的工匠,还有视品质为生命的职业精神。

从2017年海德堡联合口腔发布“德国种植牙标准”,被业内誉为重新定义德国种植牙标准”,每一颗种植牙在海德堡联合口腔被植入,都会有严谨流程和多名德国种植牙博士把关,从种植牙的角度、深度、位置、手术时间、出血标准、疼痛管理、麻醉计量等等。每一个流程都是要求精确到国际单位以上。就像一位北京轴承方面退休高级工程师,在海德堡种完牙之后赞不绝口,他说,以前工作时候只知道德国轴承企业是依靠严格的质量标准和完备的监督体系,将“德国制造与品质”打造成德国轴承的核心竞争力,今天,他终于体验

到,在牙科领域“德国制造”也是对种植牙精准和品质极好的诠释。

5月初,国家会议中心,海德堡将承办重磅国际学术会议

一年一次的机会,详情致电:010-84240895

海德堡联合口腔3月份启动的“品质代言人”活动得到广大市民热烈支持,并且“品质代言人”还享受到了12国种植牙博士亲自会诊的待遇,还有专属的种植牙“信用卡”积分兑换的各项口腔服务。市民可以拨打010-84240895了解一下是否还有名额,另外,5月初在国家会议中心,海德堡联合口腔将承办中德口腔大型国际学术会议,届时不仅有近百名的国外博士,还有来自全国各地的种植牙学科带头人参加,尤其值得一提的是,这些博士和专家将参加的海德堡特别场的“百名德国种植牙博士课堂”,有兴趣的市民现在拨打010-84240895咨询,由于特别场报名大受欢迎,市民请尽早报名,机会难得,一年才有一次。(丁茹)

