

■白天



今天白天,晴转多云,西部北部地区有分散性阵雨,北转南风 2、3 级,最高气温 31℃,最小相对湿度 40%。

■夜间



今天夜间,多云转晴,南转北风 1、2 级,最低气温 20℃,最大相对湿度 80%。

■明天



明天白天到夜间,晴转多云,北转南风 2、3 间 4 级,最高气温 33℃,最低气温 21℃。

■海霞播报

互动话题请发至

13901296241

haixia1818@vip.sina.com

■海亮聊天

冷涡掌控 雷雨不走

北京晨报讯(记者 王海亮)冷涡掌控下的京城,面孔一天三变,一会儿乌云盖顶宛如黑夜提前到来,一会儿暴雨瓢泼,一会儿又是蓝天清澈、白云悠悠。光是西边日出东边雨的胜景,就让市民啧啧赞叹了。

昨天午后,京城许多地区的天空阴云流动,酝酿着突如其来的雨水,雷电黄色预警、冰雹黄色预警、大风蓝色预警接踵发布。密云大城子、房山十渡下了黄豆粒

那么大的冰雹。

昨天 8 时至 16 时,全市平均降雨量 9.2 毫米,城区平均 4.6 毫米;东北部地区降雨最为丰沛,达 17.7 毫米,西南 7.4 毫米,东南 6.1 毫米,西北 5.3 毫米;雨下得最密集的地方在密云区太师屯,足足下了 87.9 毫米。16 时,主雨带基本移出北京,雨后天空犹如一幅清透的水彩画,望之心旷神怡。

今天白天晴转多云,西部北部地区有

分散性阵雨,最高温将升至 31℃,市民出行仍需注意防范阵雨,随身带伞。

北京市气象台专家科普说,对夏季的北京来说,连着三四天雷雨出没是很正常的,因为东北冷涡是北京夏季的常见天气系统,通常会带来连续三四天的雷雨天气。这两天的京城就是在冷涡的掌控之下,虽然雷雨频繁,但好处也是有的,天气变得凉快,而且天空“颜值”极高。

●老人锻炼要适度

快步走是有氧运动,每天最好别超过六千步。不必每天苛求一万步,过量反而会毁身体。在园博园内有一位 80 多岁的老人,每天独自爬山坡、登 600 多级石头台阶,由于过量运动膝关节严重损伤,前几天晕倒在山路上而身亡。运动要适可而止,不能太累。——丰锄

海霞回信:不管老人还是年轻人都要根据自身情况来制定锻炼计划,不能盲目追求锻炼的强度,什么过度都会伤身。

●交通伤害 令人痛心

报载,我国每年两万多名青少年遭受交通事故伤害,每小时就有三人遭遇不幸,其中儿童步行者首当其冲,约占四成,给家庭和社会带来巨大的痛苦和无可挽回的损失。呼吁大家都要重视儿童安全,保护儿童是我们每一个人不可推卸的责任。——手机尾号 9908 读者

海霞回信:是的,保护儿童是我们每一个人的责任,不仅仅是交通伤害,还有很多对儿童的伤害,一定要引起全社会的重视。

●拾荒助学 中国好人

晨报报道,重庆 88 岁退休校长吴定富靠拾荒捐助百万助学,而他自己一件衣服却穿了 30 年,他说:这是我应该做的。”向吴校长致敬!他不愧为“中国好人”!

——辛述光

海霞回信:心善、行善,大善人!

■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

补肾不只是老年人的事

说到补肾,都觉得是老年人的事,事实上,肾虚从很早就开始了,因为中医的肾虚就是西医的衰老,而人的衰老从成熟的那一瞬间就开始了,最及时的补肾应该在 25 岁左右。

有研究发现,90 岁时,人脑重较 20 岁时减轻了 10%~20%,主要是因为神经细胞的丧失。按照脑细胞的发育规律,从出生到 10 岁,脑细胞已增殖到最多,不可能再分裂,20 岁以后,脑细胞就开始丧失,直到导致脑重的减轻。而心血管系统,到了老年,心脏体积增大,这是由于胶原纤维增加而使瓣膜与心内膜加厚,与此同时,心肌纤

维内开始有脂褐质沉积,这是由蛋白与脂类结合而成的不溶性色素颗粒,类似我们长在脸上的斑点。这种斑点从 20 岁开始逐年增多,重量约占心肌总重的 1/3,又称“老年色素”,同样影响心脏的功能。

也就是说从 25 岁左右开始,心和脑这种重要器官的细胞,已经发育到了顶峰,从这时开始就走上下坡路了,这就接近中医说的“肾虚”,其他的器官组织也会随之开始退化、老化。要想使自己在鼎盛阶段多维持一段时间,使衰老晚到来一点,补肾要提前到 25 岁左右,即便此时很多

器官组织还没有像心和脑这样已经有衰老迹象,但这个时候的补肾远比在既成事实之后再扭转,要容易得多,至少可以延缓衰老到来的时间。

补肾不是一蹴而就的,最好的办法是融化在生活中,特别是这种防患于未然的补肾,枸杞、黑芝麻、核桃,也都是生活中可以补肾的食物,但都不可能速效,最好的办法是养成每天吃的习惯。其实很简单,枸杞可以每天十来粒泡茶,黑芝麻、核桃可以作为早餐的坚果,打成糊加在牛奶或者粥里,只要持之以恒就有效果出现。

冠美口腔12周年庆大感恩 礼谢全城

免费种牙、免费矫正名额每天12个, 全额免费, 来电即送!

12年放心种牙深耕不辍 30万顾客重享健康口福

“满意再付款”、“放心种牙工程”、“术前、术中、术后全方位保障顾客权益”……冠美口腔在领跑全国放心齿科发展的12年间,以顾客需求为导向、以服务质量为原则,在北大、首医、华西等众多三甲口腔种植专家的不懈努力下,深耕放心种牙领域,不仅获得了10多项行业领先的专利和荣誉,更是赢得了众多顾客的支持与信赖。

客服中心数据显示,截止2018年6月,仅北京地区,冠美累计服务30余万人次,顾客满意度连续5年位居行业前列,老客户推荐率达40%,曾创下连续成功进行8000余台种植手术的佳绩。

“今天的最好表现,是明天的最低要求”是每一个冠美人孜孜不倦的追求,为了给顾客提供更高水平、更放心的口腔医疗服务,院庆期间,冠美不仅对院内医疗设备、核心技术、服务水平进行了颠覆式的升级,为了回馈广大顾客常年支持与信赖,更是推出了牙齿矫正0元、免费种牙(每日限12名)、100万“现金”每日开抢



等超值劲爆活动。特此提醒,每日来电的前30名顾客,还可额外获赠1000元的体检金和一个院长特诊名额。

无痛技术颠覆式升级 院庆月免费回馈体验

为了满足顾客更高水平的国际化口腔诊疗服务需求,冠美不仅常年与英、美、德、韩、瑞士等国近100所口腔领域知名研究机构开展深入合作,更是组建了由北大、首医、华西等三甲口腔种植专家组成的医疗团队对无痛种牙技术的临床运用领域进行研究。

者,每天12个免费种牙名额来电即送,并免除挂号建档、专家特诊等6项价值880元的术前费用,让每一位顾客都能放心种好牙。

12项欧美领先种植牙科技 诚邀全京城市民免费先享

院庆期间,为了感恩广大新老顾客的支持与信赖,让每一位顾客都能够享受到更高品质的国际化口腔诊疗服务,冠美在全面升级院内硬件设施的同时还邀请了来自白德、美、韩等国的种植专家轮流坐诊。活动期间,12项欧美最新种植牙科技将首次亮相冠美,诚邀全京城市民免费先享。不仅挂号建档、专家特诊、方案设计、CT拍片等术前检查全免费,在牙齿正畸、种植牙等项目上还有力度更大的援助活动。牙齿正畸项目上,凡院庆期间来院顾客,均可获得免费隐形牙齿矫正半个月的机会。在种植牙项目上,每天12个免费种牙名额来电即送,送完为止!由于报名人数过多,部分专家需提前预约,在此提醒半/全口缺牙、年龄大、体质弱的市民莫失良机。

文 谭文

冠美口腔

满意再付款·看牙更放心

8639 3888

朝阳区西大望路27号友金大厦/地铁14号线平乐园C口

(总)客户【2018】第01-30-0025号

冠美口腔12周年庆典

免费种牙、矫牙名额 来电即送

每天12名 全额免费 送完即止

每日前30名来电8639 3888, 免费额外再送1000元现金抵用券 活动截止至本月底