

■白天



今天白天,晴转多云,北部山区有雷阵雨,北转南风2、3级,最高气温35℃。

■夜间



今天夜间,多云,大部分地区有雷阵雨,南转北风1、2级,最低气温27℃。

■明天



明天白天到夜间,多云转晴,北转南风2、3级,最高气温35℃,最低气温26℃。

■海霞播报

互动话题请发至

13901296241

haixia1818@vip.sina.com

■海亮聊天

中伏持久 熬等清凉

北京晨报讯(记者 王海亮)热到融化,热到模糊,热到形容词不够用……再一想,这份热度,要一直维持到下一周——中伏里的“持久战”,就是这么考验你的耐力。坚持住!等强势的副高南撤,雷雨光临京城,才可能重迎清凉,从目前预报看,这个熬出头的日子,是在下周二。

昨天早晨8:55,城区大部分地区气温31-32℃,相对湿度高达70%-80%,妥妥的桑拿天。随着气温朝着高温线奔去,“蒸煮”的感觉愈演愈烈。北京市气象台专家

指出,在温度相同的情况下,相对湿度越高,人的体感温度升高的就越明显。美国炎热指数表明,当日最高气温≥32℃,且日均相对湿度≥80%时,体感温度将超过45℃!

市气象台专家提醒市民,近期高温高湿,闷热天气持续,别说老年人、孩子和体弱的朋友,哪怕是身心健康的成年人,也要尽量避免在桑拿天里进行剧烈运动。

高温黄色预警将持续发布到8月3日。目前看,今明天京城最高温都是35℃,周

五35℃,周六34℃,周日35℃,下周一还是34℃。市气象台预报,要等到下周二,受冷空气影响,北京才能迎来一场明显降雨,白天最高温有望跌到31℃,这一轮旷日持久的高温“蒸煮”终于落下帷幕。

非常应景,下周二8月7日刚好是立秋。小伙伴们,看到这个节气,有没有感觉熬出头了?要提醒的是,立秋节气虽然带了个秋字,但从三伏论,立秋还在中伏内,今年末伏为8月16日-8月25日,要出伏,还要等好久。

■佟彤分诊

问诊邮箱 szyaa@vip.sina.com

治痛风 先要减体重

一读者这样描述他的情况:42岁,喝酒抽烟已经10多年,两三年前出现脚面、脚踝肿胀,确诊痛风。每次发作就停啤酒,另服秋水仙或别嘌醇,一般7天左右痊愈,因不忌口,痛风三四个半月就要发作一次。一个半月前痛风再次来袭,左膝肿、痛、热,进行了左膝关节腔痛风结晶清理。术后已月余,化验两次尿酸均正常,但肿痛依然未消,行走困难。想知道痛风除忌口外还应注意什么?

痛风最早被称为“宫廷病”,原因就是宫廷中贵族的高脂肪、高蛋白的高热量饮食,诸如奶酪、黄油、生蚝之类,他们是先吃成了胖子,再吃成痛风的。20年前,中国还很少有人听说过痛风,是随着中国饮食的欧化,晚近开始在中国高发的。要知道,中国的宫廷是没有“宫廷病”的,中国皇帝吃的燕窝、银耳热量很低,是稀缺昂贵的健康饮食。

痛风是因为吃了富含嘌呤的食物,于是,豆腐、香菇、菠菜等先被打入冷宫。但是,痛风病人可不是因为吃多了这些食物才发作的!他们是发胖在先,痛风在后!医学统计表明,肥胖者的痛风发生率,比其他人体重高出50%以上,肥胖者恢复到理想体重,痛风发生率大为降低。

所以,痛风的忌口要与严格控制体重同时进行,对一个胖子来说,无论是通过锻炼减肥,还是控制能长胖的各种美味,比如内脏、骨髓、啤酒等,显然都比控制着不吃豆腐、菠菜难得多,但是,前者才是更重要的忌口。



扫“名家话健康”二维码 看“佟彤分诊”文章



少年致敬老兵

昨日,朝阳区垡头街道组织辖区30余名青少年,开展了“少年致敬老兵”暑期活动。来自翠城趣园社区复转军人红星服务队老兵们为小朋友们讲述了革命故事,并带领小朋友们唱军歌、进行队列训练,让小朋友们了解军营生活。据悉,2016年成立的翠城趣园社区复转军人红星服务队目前已有成员27名,一年多来,老兵们积极地参与到辖区的治理工作中,用“军魂”共同守护着大家生活的家园。

北京晨报记者 张璐/文 王颖/摄

■数独游戏

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

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

●爱心出租温暖军退老人

代表父母感谢北京亚欧出租车公司,两位军队退休老人,7月31日乘坐了李岩师傅的爱心出租(车牌号:京BU9783),他不但对70岁以上老人免单服务,同时让两位老人在八一前夕倍感温暖。——手机尾号0850读者 海霞回信:好,点赞!

●建军节老兵抒怀

青春热汗湿军衣, 风霜雨雪护军旗。 人梦枕边关月, 抗洪救灾未稍息。 青丝染霜豪情在, 初心牢记志不移。 但闻祖国冲锋令, 昂首扬鞭再奋蹄!

——蒙国东

●为电梯能装尽装点赞

毛纺北小区改造按照“能装尽装”的原则为老楼加装电梯,居民拍手称赞!居委会为楼门居民办好事,走进一个门,就是一家人。让生活更美好,环境更宜居。希望更多一些,更快一点。

——劲南老友

海霞回信:老旧小区老年人盼电梯望眼欲穿,希望加快进度,尽快安装。

●免费领鞋实为卖药 小心

天宁寺桥南边的超市门口,经常有两个女人以免费领健步鞋为由索要老人电话,然后再打电话骗老人去郊区领鞋,兜售每人价值4000元左右的三无药品,已有很多位老人上当。我们家属不知向哪里反映,希望老人别再上当了,也希望有人能管管这些骗子。

——手机尾号2307读者

海霞回信:免费是幌子,尤其老年人,一定要提高警惕,不要上当!

●赞“爱心冰箱”

(爱)的奉献大无疆, (心)地善良人赞扬。 (冰)清玉洁品德好, (箱)里装着正能量。 (人)人为我我为人, (民)众素质来考量。 (赞)美声声不绝耳, (扬)扬洒洒写华章。

读2018年7月30日《北京晨报》文章“爱心冰箱”到京街头清凉接力有感,赋诗一首,弘扬正能量。

——刘建民

●为首钢转型叫好!

看完首钢转型记一系列报道,深为首钢转型叫好!大家都知道首钢是北京市大型国有企业,为北京市和国家经济发展做出了不可磨灭的贡献。留下的首钢员工及时转型,发扬首钢精神再立新功,他们不愧是名副其实的首钢人!兢兢业业为2022年冬奥会在北京举办,继续努力做贡献的精神,值得我们颂扬!

——手机尾号9769读者

海霞回信:为了适应新时代的发展,很多企业都面临转型,做好转型工作说起来容易做起来难。首钢转型的成功,对其他行业是一个启发。