

## ■白天



今天白天,多云,山区有雷阵雨;北转南风2、3级;最高气温33℃。

## ■夜间



今天夜间,多云转阴,大部分地区有雷阵雨;偏南风1、2级;最低气温25℃。

## ■明天



明天白天到夜间,雷阵雨转阴,偏南风2、3级,最高气温30℃,最低气温24℃。

## ■海霞播报

互动话题请发至

13901296241

haixia1818@vip.sina.com

## ●向金门通水 大好事

听说,福建向金门供水工程正式通水了,真是大好事。“两岸一家亲,共饮一江水”愿景成为现实。

——手机尾号 9452 读者

海霞回信:中华民族是一家,希望台湾同胞生活幸福。

## ●点赞晨报“名医坊”

“名医坊”是我必读的文章,佟彤不但是一名优秀的记者,而且精通医学特别是对中医造诣很深,她写的文章通俗易懂接地气。愿晨报“名医坊”越办越好。

——希凡

海霞回信:感谢对晨报的关注,我们会继续努力。

## ●心爱宝剑失而复得

陪伴了自己10多年的宝剑不慎遗失在公交车上,这事儿搁谁身上都会着急。70多岁的周老先生自从退休后就和这把宝剑结下了不解之缘,每天带着它和老伙计们在植物园一起练剑。前天,周老先生回家时不慎把剑丢在了公交车上,幸好驾驶员郝焱青捡到了,周老先生这才松了一口气。

——李跃

## ■海亮聊天

## 双休日雨水又纷纷

北京晨报讯(记者 王海亮)昨天京城天空仍是流云迤邐,有一种澹然的美,果然立秋之后,连天都感觉变高了。但三伏天不甘心秋意的悄悄渗入,昨天白天,相对湿度在60%左右,闷热感还是有些明显。

今天白天京城多云,山区有雷阵雨,最高气温将攀上33℃。北京市气象台预计,从今天夜间到周日仍有雷阵雨天气,请市民朋友及时关注临近的预报,提前安排出行计划。中央气象台预报,西北地区东部、华北和

东北地区将自西向东出现一波降雨过程,其中,周六周日两天是华北主要降雨时段,北京东部、天津北部和吉林中部局地将出现大暴雨。目前,全国天气舞台上半是雨水,一半是火焰,高温与暴雨,在南北舞台上遥遥相对。

立秋节气后,北方的天气逐渐由湿热转为干爽。到了这个节气,大家不免又要争论一番“早立秋冷飕飕,晚立秋热死牛”的民谚。中国气象局专家说,数据早就证明,立秋

早还是晚,和冷飕飕还是热死牛,两者之间没有明显的对应关系。

来自国家气候中心的2009年至2017年统计资料显示,2009年、2010年、2013年、2014年、2017年出现了“晚立秋”;2011年、2012年、2015年、2016年则是“早立秋”。这9年中,只有2014年(晚立秋年)气温偏低0.2℃,其他年份都是接近常年到偏高,其中2016年(早立秋年)偏高达到1.4℃。所以,这句俗语,大家也别太较真了。

## ■佟彤分诊

问诊邮箱 szayaa@vip.sina.com



扫“名家话健康”二维码看“佟彤分诊”文章

## 西瓜升糖指数高,糖尿病人不能吃?

西瓜是清热降暑的好东西,但很多糖尿病患者却不敢吃,因为西瓜的升糖指数高,事实上,糖尿病患者选择食物时,除了升糖指数,还有一个问题需要关注,这就是血糖负荷。

升糖指数是指含50克可利用碳水化合物的食物与相当量的葡萄糖,在一定时间内(一般为2小时)体内血糖反应水平的百分比值,以此衡量或评价食物引起餐后

血糖,英文为GI,食物分低GI类食物(GI<55)、中GI类食物(GI为55-70)和高GI类食物(GI>70),按照《中国居民膳食指南2016》版的标准,西瓜GI值为72,属于高GI类。

但并不意味着糖尿病患者就不能吃西瓜了,因为其实,除了GI,还有一个值得考虑的指标,这就是血糖负荷,英文为GL,用它主要是衡量食物摄入量对人体血糖影响的

程度。一般而言,GL<10为低GL类食物,西瓜的GL值为4.2,说明其对血糖的影响不大,所以,糖尿病患者可以食用西瓜。

与此同时,最好再做个食物热量换算,就是说,吃了西瓜之后少吃哪些食物?每500克市重带皮西瓜,大约是90千卡热量,糖尿病患者要保持每天热量的恒定,因此,如果能减少25克主食,那么就可以每天吃500克的带皮西瓜。

## “极简种植牙”夏季全部由德国博士亲自手术,半口全口种牙更快花费还更少

拨打 010-84240895 可以获得德国院长提供的夏季护牙礼包



半口缺牙半个小时恢复一口新牙



Luis 博士针对半口案例进行方案研究

这个夏天,在北京,海德堡“极简种植牙”为了让更多市民见证海德堡的品质和诚信,特别启动夏季全面惠民月。作为2018年8月,在海德堡联合口腔利用全套数字化智能牙科平台,全新升级的“极简种植牙”。就是要让广大市民做种植牙简掉诸多不必要的花费、简去多余的环节、简去技术和设备落后造成的等候时间,尤其是70-80岁以上的高龄市民,半口和全口缺牙,只要提前拨打010-84240895预约,都由路易斯博士亲自手术,这不仅意味着种牙更快更好,还比以前时间更短,花费更少。

其实,很多市民都知道缺牙做种植牙比较好,但是听说做种植牙又要开刀、缝线、拆线、还要等上大半年愈合,又费时间又费钱,很多人就选择了做一副活动假牙就凑合得了。如今这通过一年临床实践,再通过数字化和智能牙科技术升级的“极简种植牙”,让市民做种植牙不再浪费钱、也不浪费时间,这样一来种植牙这件大事就变成“小事”了。

这个夏天,想要德国专家种牙,简单!

这些年,人民生活水平越来越好了,子女出国留学,父母出国旅游都已经是一件

非常普及和方便的事情。但是,出国求医看病,尤其是请外国专家看病,确实是一件不太容易的事情。然而,就在海德堡联合口腔,2017年就已经完成与德国本土远程会诊平台搭建,市民不用出国,只需在海德堡联合口腔,就能连线德国,享受来自德国海德堡大学、法兰克福大学等德国一流学府的著名教授会诊,不用再花时间排队挂专家号,更不用出国奔波,家门口就可以看德国专家。

这个夏天,做牙科的各项检查,方便!

以前医学不发达的时候看病,通常是大部分时间花在排队和各项检查上,拍片取片,楼上楼下的各个科室取检查结果。所以经常说的就是花七八个小时排队检查,结果换来“七八分钟”的医生,现在到海德堡的“德国麦哲伦3D全息数字中心”几分钟就可以完成过去几个小时甚至几天才能做完的检查,而且即刻传入全院的数字化系统平台,无论是医生诊室、手术室、专家会诊室都能第一时间打开你的检查结果,不用再跑上跑下。这样一来,市民看病就更节省时间,各项检查一会就完事,直接有更多时间看医生。

这个夏天,高品质国外种植体,便宜!

随着医疗体制的改革,很多普通药品和材料价格都在下降,但是进口药品和材料一直居高不下,主要原因是中间环节太多,费事的同时就增加的材料成本。所以想用进口的,就意味着花费更多。海德堡联合口腔从种植体到普通医用耗材,都全部从德国直接供应,没有任何中间环节和不必要的商业操作。让你的每一分费用都是花在实实在在的材料成本上,不花冤枉钱,更不用出不必要的费用,很多选择品牌种植体的市民纷纷表示,打折和促销什么的绕来绕去有时候真分不清楚,这样直接简掉中间价,实实在在的价格,再清楚不过了。

“极简种植牙”如何让种植牙变成“小事儿”

科学技术的进步,从来都是化繁为简。以前一台电脑能做的事情,现在一台智能手机就能完成。想要夏天前种上一口好牙,现在也更简单了:“极简种植牙”不仅具备“即拔、即种、即用”,当天种牙当天就可以戴牙吃东西的技术标准,2018年还在数字化智能平台辅助下,实现了标准升级,用更少的时间、更小的创口、在轻微的手术承受时间和感受上,完成种植牙。用体验过的市民描述,甚至比戴活动假牙的操作还要“微”。口腔条件不错的市民,30分钟左右就可以完成种牙手术,当天就可以

戴牙回家吃东西,这样一来,这个夏天,做个种植牙,自然就成了当天就完成的“小事儿”。

当然,还有就是取模方式更便捷,在海德堡不用再取模材料塞满口腔,一次又一次,医生麻烦,市民又容易恶心和难受,有时候还不够精准。新一代激光扫描取模,轻轻一扫,不用接触口腔任何敏感部位,一次精准成像,取模又快又好。当然这台设备由于太过先进,一般机构现在还很难引进。

据悉在8月中旬之前,都是海德堡夏季“极简种植牙”体验月的活动期,在此期间拨打010-84240895不仅可以获得“至简价”做德国种植牙,还可以参加每周的“百名种植牙博士课堂”有德国种植牙博士为你一对一解答,并能现场观摩种植牙手术和与已经做过种植牙市民面对面交流。并且,以德国海德堡大学种植牙博士路易斯领衔的专家团队,夏季将集中针对前牙缺失、后牙缺失、多颗牙缺失、半口无牙甚至全口无牙市民,一对一设计德国领先的数字化种牙方案。本月读者预约免挂号费、拍片费、专家会诊费和价值879元的德国麦哲伦3D全息数字化模拟种植方案设计费,还可以领取路易斯博士为大家送出的夏季德国护牙礼包,需提前拨打热线010-84240895报名预约,每天限额10名,额满即止。(丁茹)

海德堡联合口腔 Heidelberg United Dental 科技让医学化繁为简 海德堡·极简种植牙 重新定义德国种植牙标准

联系电话 (010) 84240895