

## ■白天



今天白天，阴，大部地区有小雨转多云；北转南风 2、3 级；最高气温 28℃。

## ■夜间



今天夜间，多云间阴，北部山区有小雨；南转北风 2 级转 3、4 级；最低气温 19℃。

## ■明天



明天白天到夜间，多云转晴，偏北风 3、4 级，最高气温 27℃，最低气温 17℃。

## ■海霞播报

互动话题请发至

13901296241

haixia1818@vip.sina.com

## ■海亮聊天

# 小雨淅沥 北风明起

北京晨报讯(记者 王海亮)太阳隐藏在厚厚的云层后面，好似一个色泽黯淡的圆蛋黄。这样朦胧不清爽的天气，是由三个因素导致——高空环流形势平直、地面弱气压场、近地面较高的相对湿度，共同导致了能见度不佳。今天小雨淅沥，明天则有冷空气来袭，带来三四级北风，京城将重现清爽好天。

这两天京城湿度高，虽然气温没有重新攀上 30℃，但也有小小闷热感，秋姑娘还在门槛外徘徊，暂时未领到入境证明。北京市气

象台预报，未来一周京城气温波动较大，白天最高温 24℃至 29℃，夜间最低温 14℃至 19℃，虽然波动，最高温也不会攀上 30℃了。今天白天，京城大部地区有小雨，出行请注意防雨，最高温 28℃；入夜后北部山区有小雨。周六凌晨有冷空气到来，刮起三四级北风，这两天“雾里看花”般的能见度将彻底好转。

台风“山竹”强度已远超之前重创日本的台风“飞燕”，并无可厚非地成为今年迄今为止的全球“风王”。昨天 10 时，中央气象台与

香港天文台、澳门地球物理暨气象局举行历史首次三方联合视频会商，集众智研判“山竹”的发展趋势与影响。据最新预报，“山竹”将在 9 月 16 日晚上登陆广东西部到海南岛东部，届时也将给香港、澳门带来强风雨影响。

超强台风袭击我国华南沿海，前例有 2014 年的超强台风“威马逊”以及 2017 年正面登陆珠三角的强台风“天鸽”——前者是 1973 年以来登陆华南的最强台风；后者则给澳门等地带来重大影响。



扫“名家话健康”二维码看“佟彤分诊”文章

## ■佟彤分诊

问诊邮箱 szyaa@vip.sina.com

## 中药吃完了，忌口要继续

吃中药讲究忌口，最典型的是辣的、凉的、油腻的，几乎是个中医就嘱咐。很多人觉得，这些食物如果和药物碰上了，会起化学反应，会影响疗效甚至产生毒性，因此在吃药的时候十分听话，一直等到药停了，又重新放开吃了。事实上，这是错误的，与其中药需要忌口，不如说是生活需要忌口，你的身体、体质需要忌口，所以，忌口不能只在吃药的时候讲究，而是长期的生活规矩。

之所以要忌口，就是因为生病吃药时，疾病或者体质本身有了明显的偏颇，吃中药

是为了纠正这些偏颇。而这些需要忌掉的食物，是可以增加偏颇的，比如你本身正上火，或者本身就是实热体质，满脸长痘痘，大便又干燥，这个时候就要忌辛辣的，辣椒首当其冲，其次是姜、胡椒等等。但是即便药吃完了，症状减轻或者消失了，你也不能放开吃辣椒，否则还得返回来吃药，如果你在吃药的时候不忌口，去火药的寒凉之性就可能被这些热性的食物抵消了，药效就差了。但是如果你吃完药，症状消失了又开始吃，体质的偏颇还会出现，因为没有药物在中间作牵

制了，因此忌口不是只在吃药的时候，而应该根据自己的体质养成新的生活习惯。即便没有问题，对体质不利的食物也要少吃、不吃，因为这些食物对你的伤害，比你想象的和药物结合产生的毒性作用不在以下。

具体讲，脾胃虚寒的人，要时常注意寒凉的食物，无论是温度的寒凉还是性质的寒凉都要谨慎，也无论是不是在吃中药。而实热体质的人，要少吃辛辣，其中辣椒是最没价值的，在所有辛辣食物中，唯独辣椒是不入药的，就是因为它的辣只有刺激性作用。

## ●单辞常别 寓意深刻

看了 9 月 12 日晨报，感到晨报的头版版面设计得有水平；“单辞常别”四个大字寓意深刻。——马仲清  
海霞回信：向两位老艺术家致敬。

## ●单老爷子一路走好

评书艺术家单田芳同志已驾鹤西去，留给我们无限的悲痛和惋惜。醒木响起，您那字正腔圆激情四射的语音，引来几代人洗耳恭听。娱乐人生、启迪民智、造福大众、功莫大焉。谢谢您，安息吧。——任忠文  
海霞回信：再无醒木响，声音久传扬。

## ●空港 5 路新站牌上岗

去年 6 月 3 日，贵报刊发了笔者所写新开通的“空港 5 路”公交车途经顺义主要干线“通(州)顺(义)路”，但在公交车站却看不到空港 5 路行驶、停站的任何信息，给乘客带来困惑和不便。今年暑假刚过，笔者惊喜地发现“空港 5 路”的始发终点及沿途停站的信息，已正式上了站牌，现在坐车一目了然，为广大乘客提供了便利。——王国庆

海霞回信：有站牌出行方便多了。

# 秋季“三高”人群需格外注意，一口缺牙易影响秋冬健康

## 30 分钟减少秋冬各类并发症，半口全口缺牙患者当天戴牙当天吃东西！



80 岁全口缺牙老人依靠心电监护仪安心接受无痛极简种植牙



海德堡 2018 数字化设备全新升级，目前连德国在牙科诊所都极少有同等级设备

“白露秋风夜，一夜凉一夜”，中医有“燥胜则干”的说法，更有“常笑宣肺”一说。但半口全口缺牙市民因为缺失牙齿，不仅更大概率会发生咳嗽、感冒、呼吸道感染等疾病频发，秋冬进补季更是可能因为缺牙导致的口腔问题而造成营养不良，更容易诱发或加重心脑血管疾病、慢性支气管炎、哮喘和关节炎等病症。也正因为如此，不少人拨打热线 010-84240895，或为自己，或为家中老人预约“极简种植牙”。“极简种植牙”不仅种植快速且无痛，接近真牙，稳定性好，并且舒适又打理方便，特别是咀嚼功能恢复极好，只需 30 分钟，当天就可以戴牙回家吃东西。既是为秋冬进补着想，又不耽误接踵而来的中秋一家团圆以及十一出去游玩。

“极简种植牙”无痛种植再创新，80 岁老人即刻拥有一口好牙

但凡来海德堡口腔看牙的市民，关注的焦点几乎都是“极简种植牙”，它真的能简掉不必要的花费，简去多余的环节、简去长时间的等候吗？要知道，这传统种植牙不仅是要经过拍片、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，上了手术台后一颗牙居然就需要等候 3-6 个月的恢复期。这“极简种植

牙”真的能完美解决这一切烦恼吗？

答案毫无疑问是确定的，尤其是针对半口和全口缺牙，“极简种植牙”种牙更快更好，花费更少。第一，求医极简，百名德国种植牙博士就在家门口；第二，检查极简，术前检查在德国麦哲伦 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市民，简去中间经销商环节；第四，种植技术极简，从“即刻用”到“极简种植”，海德堡不断更新种植牙技术，领先于世界标准；第五，种植取模极简，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，密合度和精密度将超过德国标准。

德国博士级口腔医生一对一数字化方案，遵循国人体质的“德国标准”

因国人和外国人在文化、生活习惯甚至思维上的差异，盲目引进的国外种植技术大多并不适用于国人体质。从上世纪九十年代就来到中国的路易斯博士深刻地意识到了这一点，他联合包括德国海德堡大学在内多所海外高校百余名口腔医学博士团与国内专业口腔院校，在中德两国智能化大数据的帮助下，根据国人体质进行技

术优化，针对高龄体弱市民的牙槽骨密度等问题进行技术提升优化，并融入现代智能牙科技术，形成更适合半口、全口缺牙修复的智能“极简种植牙”。

海德堡联合口腔“极简种植牙”，为了将植牙修复手术的精准性提高到更佳的程度，根据口内 CT 扫描数据以及光学扫描数据，在计算机上重建患者下颌骨立体模型，确定精准的导板设计方案。种植医生在 3D 导板导航作用下，为市民提供极健康、极精准、极先进、极快速的种牙。“极简种植牙”技术与 3D 数字化技术结合，两项尖端技术的优势互补结合，目前在国内是很少见的，同时颠覆了传统种牙的盲区。

颠覆传统种植牙盲区，各方面屡受嘉奖的“极简种植牙”，当天戴牙当天吃东西

在医疗健康领域，海德堡联合口腔曾荣获 BTM 315 晚会颁发的“诚信北京坐标”；在技术领域，海德堡“极简种植”技术在第二十六届欧洲骨整合学会年会(EAO)上吸引了全世界的目光，闪耀西班牙马德里；在文化交流领域，海德堡联合中德两国口腔行业的顶尖专家在国家会议中心召开“中德口腔种植学术研讨会暨德国科技前沿数字化智能种植交流会”，发布已在海德堡安家落户的各项新技术和设备。

海德堡联合口腔从上世纪九十年代，集结了世界著名的德国口腔医疗团队，由百名德国牙科专家组成了德国专家智库，联合海德堡大学、德国麦哲伦 3D 数字化中

心和德国 medentis 医学科学研究中心，综合数字化科技和人工智能、3D 打印、人体影像技术等多项科技前沿成果，用更少时间、更小创口、更简单的手法、更科技的成果来完成“极简种植牙”。患者当天完成手术，当天就可以戴牙回家吃东西，海德堡更是率先将世界高水准的德国博士带到家门口看诊，带给缺牙患者前所未有的种植体验，尖端技术的优势互补结合，目前在国内是很少见的，同时颠覆了传统种牙的盲区。拨打热线 010-84240895，可获秋季德国限量版护牙礼包

为了让市民更好体验德国口腔医疗的技术设备，在“极简种植牙”体验月的活动期间拨打 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患者面对面交流。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，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患者，一对一设计德国领先的数字化种牙方案。本报读者预约免挂号费、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初秋专供德国护牙礼包，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)

