

■白天



今天白天, 晴间多云, 北转南风 2、3 级, 最高气温 18℃。

■夜间



今天夜间, 晴转多云, 南转北风 2 级左右, 最低气温 7℃。

■明天



明天白天到夜间, 多云转晴, 北转南风 2、3 级, 最高气温 20℃, 最低气温 8℃。

■海霞播报

互动话题请发至

13901296241

haixia1818@vip.sina.com

●公租房转租零容忍 打击

房价那么高, 很多人买不起房, 为了解决这部分人的住房问题, 政府建了不少公租房, 目的很明确。但有些人就是钻空子, 把好事搞坏, 将政府配的公租房转租以谋取利益, 这些人太不像话了。

——手机尾号 6896 读者

海霞回信: 将公租房转租, 违背契约精神, 欺骗政府, 欺骗群众, 必须打击。应该取消这些人住公租房的权利, 以惩罚。

●给李晖医生点赞

我因心脏不适住进安贞医院做检查, 心外 6 科的副主任医师李晖大夫待人和蔼可亲, 诚恳实在。对我的提问耐心细致解答, 从不厌烦。他还用自己亲人的事例帮我分析治疗方案的利弊, 建议我先保守治疗, 定期复诊。李大夫的敬业精神让我十分感动, 我为这位好医生点赞!

——何昊

●古迹景点收费奇高为哪般

很多名胜古迹都是老祖宗留下来的, 有些旅游景点的湖, 有的是天然的, 有的是水库, 旅游管理方就起了个什么湖名, 就开始收费, 并且收得还离谱! 现要他们降价, 他们羞羞答答, 难上难。说实话, 以前我到过很多名山, 都不收费, 现在去哪儿都收费。

——手机尾号 6005 读者

海霞回信: 因为有维护与管理费用, 收费无可厚非, 但不能漫天要价, 动不动进个门就 100 多元, 且还设园中园二次三次收费, 这样就有点过分了。

■海亮聊天

白云红叶 皆是美景

北京晨报讯(记者 王海亮)天碧如洗, 澹云悠闲, 秋叶层层霜染。正是“白云红叶两悠悠”的深秋时节, 京城天气可用恬淡来形容。除了好秋光外, 这些天, 天气的最大特色就是入夜很冷, 昨天凌晨南郊观象台出现入秋以来气温新低——3.6℃。

最近的北京太美了, 昨晨, 朝霞漫天; 白天, 白云迤邐, 天空仿佛成了秋姑娘的画卷, 潇洒落笔皆是美景。就是冷了

点, 昨天凌晨, 南郊观象台最低气温仅有 3.6℃, 出现在 2:40, 为今年入秋以来最低气温, 大家夜间入眠时有没有盖好被子呢? 昨夜到今晨最低气温也只有 4℃, 今夜最低气温 5℃, 要到明天, 夜间气温才不会这么低, 白天气温也回升到 20℃。

这一波冷空气, 是东北冷涡后部甩下的冷空气, 总体强度偏弱。中央气象台预计, 未来一周, 除西北地区外, 我国其余大部地区气温以偏低为主。

最近, 京城天气的主题词是秋高气爽 + 干燥, 但北京市气象台最新预报显示, 未来一段时间有所变化, 晴天多云不再继续占据天气舞台, 秋雨找回了一点存在感。从目前天气资料看, 下周一夜间西部和南部地区有小雨, 下周二入夜全市大部地区有小雨, 下周四白天西部和北部地区有小雨, 距离下周时间还较长, 请市民朋友多关注临近的天气预报。

■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

杂粮粥能减肥? 你可能喝错了

国庆长假美食太多, 节后人们想减肥了, 很多人开始用杂粮粥当主食, 理由是, 杂粮比大米的热量低, 以为热量低就可以多吃了。其实这是错的! 各种粮食所含的热量很接近, 甚至杂粮的热量比细粮还高, 以被糖尿病人寄予厚望的燕麦为例: 每 100 克燕麦的热量是 376 千卡, 而大米只有 345 千卡, 杂粮比大米热量还要高呢!

但营养学家确实推荐过用杂粮粥代替精米白面, 为什么? 杂粮粥能减肥的确

切原因是: 杂粮粥含的水比精米粥要多! 因为杂粮纤维素多, 如果要煮一碗杂粮粥的话, 一般要放 6 倍左右的水才能煮烂煮熟, 但是如果是蒸大米饭, 只要加 1.5 倍的水就够了。也就是说, 同样的杂粮煮成粥, 会是很大的一碗, 但同样的大米煮出来的粥却很少, 一碗杂粮粥能让你吃得很饱, 由此减少了食物摄入量, 但如果换成精米白面, 想获得这样的饱腹感, 吃进去的粮食就要比杂粮多得多。

也就是说, 如果你想用杂粮粥减肥, 量一定要控制, 干的杂粮不能比平时吃的生米还要多, 要减量, 之后加多一些水煮成粥, 这个杂粮粥才真的热量降低了。这也是减肥的通则: 选择含水量高的食物是减肥的好办法, 就像你吃葡萄不会长胖, 但葡萄干却会, 因为 100 克葡萄的热量只有 43 大卡, 但变成了葡萄干后, 100 克的热量就是 350 大卡, 增加了近 10 倍, 因为葡萄比葡萄干多含了很多水。

节后迎来种牙小高峰, 顾客排长队看牙

种满半口牙全部费用仅15000元 种牙贵了、差了, 0费用

种牙做到“让市民放心”才重要 “放心种牙工程”荣获多方盛赞

“支持全城比价格、比方案、比满意度, 种牙贵了、差了, 免费!” 近日, 冠美联合放心种牙工程组共同发布的“大动作”不仅掀起了一股种牙热潮, 市民争相种牙, 还引起了社会各界特别是口腔行业的广泛关注。大多数业内人士赞同, 满意再付款的举措能够建立起可执行性强、透明度高的行业规范, 将各项便民惠民举措落到实处, 让市民看牙更放心、更满意。

“让每一位国人都拥有健康洁白的牙齿, 是冠美从未改变过的愿景, 也是每一个冠美人为之奋斗的目标” 冠美集团董事长在“半/全口援助中心”的揭幕仪式上谈到。2018年, 冠美在不断更新院内的医疗设施, 与国际尖端牙科设备保持同步的同时, 还邀请了德、美、瑞士等国外种植牙专家, 携手国内来自原北大、首医、华西的种植牙专家, 对种牙手术中的诸多环节, 特别是即刻无痛环节进行了深入优化。主计算机智能分析处理患者的口腔数据, 在其引导下进行手术, 手术精度



比传统种牙提高了好几倍。既节省了大量的人工、材料、时间成本, 将价格大幅降低, 同时种牙更快速、更舒适、更无痛!

“半/全口援助中心”落成 京城市民种牙更实惠、更放心

“9:05开始种植牙手术, 9:35手术完毕, 没什么感觉手术就结束了, 种了半口牙, 回家就吃上了饭。去过那么多家口腔医院, 对比了价格、服务、技术方面, 还是这里让人放心。”上周末, 作为“半/全口种



牙援助中心”第一位患者的刘老师, 不仅享受到了放心种牙工程所带来的实实在在的惠民援助, 更是率先体验到了国际领先牙科技术的卓越疗效。

据悉, 放心种牙工程自启动起便受到广大中老年人的支持与赞誉, 短短几个月便已有数万缺牙市民获得了种牙援助补贴, 种上了一口好牙。为了让更多市民, 尤其是半/全口缺牙人群, 能享受到更高层次的国际化口腔诊疗服务, 放心种牙工程组携手来自原北大、首医、华西的种牙专家成立了“半/全口种牙援助中心”。援助中

心的落成, 不仅大幅度提高了冠美的就诊能力, 帮助顾客减少了大量排队等待时间, 同时大力度惠民援助也为市民种牙报销了大部分费用, 种满半口牙全部费用仅15000元, 单颗种植牙全部费用2980元, 此外, 每日前30名报名的顾客还可享专家接诊、方案设计、CT扫描、口腔检查等六项全免, 50岁以上市民均可报名。

“放心满意体验官”在全城招募 领先无痛种牙技术免费先享

为了让更多的京城百姓尽早享受到更高标准的国际化口腔服务, “半/全口种牙援助中心”不仅准备了大力度的惠民援助, 更是面向全城招募首批“放心满意体验官”, 免费体验欧美领先牙科科技的同时, 对援助中心的惠民措施、医疗服务等进行监督, 将监督结果向全社会公开, 凡50岁以上半/全口缺牙者均可报名参加(报名热线: 86393888), 经“半/全口种牙援助中心”项目组审核通过后, CTDB无痛种牙技术、即刻种技术、ALL-ON-4or6技术、隐形矫正技术等国际领先技术均可免费享受! 文 博文

冠美口腔

满意再付款·种牙更放心

8639 3888

朝阳区西大望路27号友企大厦/地铁14号线平乐园C口

(京)医广[2018]第01-30-00/5号

种牙贵了 差了 0费用

满意再付款 支持全城比对

种满半口牙全部费用仅15000元

北大、华西专家亲诊 当天无痛种好牙、享美食