

■白天



今天白天,晴,偏北风4级左右(阵风6、7级)转2、3级,最高气温15℃。

■夜间



今天夜间,晴转多云,偏北风2、3级,最低气温1℃。

■明天



明天白天到夜间,多云转晴,北转南2、3级,最高气温11℃,最低气温0℃。

■海霞播报

互动话题请发至

13901296241

haixia1818@vip.sina.com

■海亮聊天

# 北风送寒 秋叶凋零

北京晨报讯(记者 王海亮)大风蓝色预警信号已经发布。北风将刮跑京城初冬图景里剩下的最后一点灿金和暖红,告诉大家,秋已逝,不要再眷恋。冬季也有醉人美景,比如银装素裹、琉璃世界、白雪红梅。虽然理智告诉我们,北京下场雪太难了,今冬初雪,不要期待得太早,不然可能会因等待太久而失望。

今天白天,京城将刮四级左右偏北风,

阵风可达六七级,山区短时阵风有七八级,尤其是西部山区的风力更“狂野”。大风必然伴随灿烂阳光,在阳光助力下,今天白天气温倒不低,最高温有15℃,但风寒效应也是很明显的,朋友们出行请注意多穿保暖。

今天夜间京城最低温勉强还有1℃,明天入夜最低温就只有0℃了,山区更将低至-5℃到-2℃,已是天寒地冻的景象。阳光很吝啬,明天又会转多云,最高温降至

11℃。至于下一波来势汹汹的降温,要到下周五了,白天最高温会跌破10℃,变成个位数,再创今年入冬以来新低。

今天有大风,难得吹出一个澄澈蓝天,京城各大红叶景点已处于观赏末期,大家可以赶个赏红叶的尾巴。北京市气象台专家说,今天北风劲吹,很可能就要吹光银杏叶和红叶了——秋天真的在视觉上彻底离去了,只剩下光秃秃的树枝给我们。

■佟彤分诊

问诊邮箱 szyaa@vip.sina.com

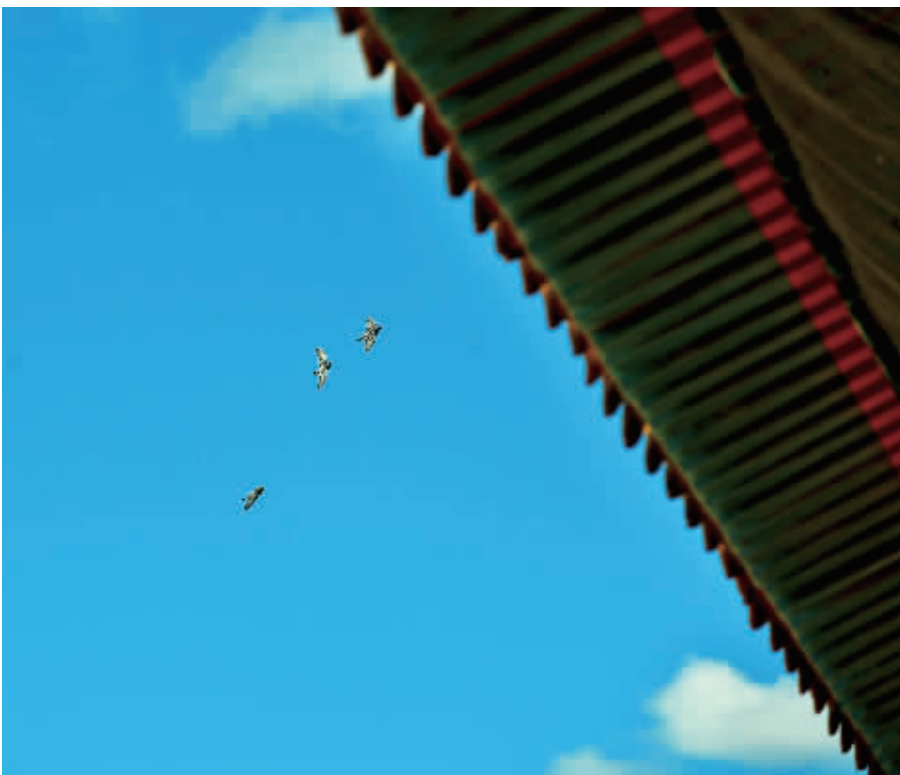
## 舌头特别干净也不好

舌苔是人胃气好坏的标志,正常的舌苔应该是薄薄的一层白苔。而且,即便是早上有刮舌头的习惯,很快这层白苔还会长出来,如果舌苔很腻,这是有痰湿的表现,黄腻的时候是湿热,白腻的时候是寒湿。在祛湿的同时,前者要同时清热,后者要温化,但无论黄白,只要是腻的,饮食就要调整,不能再继续大鱼大肉,甜味食品和酒也要减少。

还有一种情况是,一点舌苔都没有,舌头很干净,这并不正常,至少是胃阴虚的表现,多见于发烧、热病之后,或者是慢性胃炎、糖尿病晚期,总之是生病很久了。或者是肿瘤病人,又用了化疗,胃口很差,这种情况就要补胃阴。

化湿的中成药比较多,比如二陈丸、香砂枳术丸、加味保和丸等,再配上饮食调理。但补胃阴的中成药比较少,可以通过饮食来调理,具体办法是:莲子10克、百合10克、乌梅三五颗,如果除了没有舌苔,舌质的颜色也很红,甚至因为缺水发干,可以加上藕或者梨,一起煎汤,没有高血糖的人,可以用冰糖调味,之后喝汤。其中的莲子、百合、藕之类的食物可以照常吃,包括乌梅,可以含在嘴里,因为中医讲,“酸甘化阴”,乌梅的酸味配合补脾药的甘味,可以化生胃阴,这些都是健脾养阴的药食两用之品,作为日常服用,可以慢慢纠正胃阴虚的问题。

与此同时,没有舌苔的人切忌再吃辛辣,包括姜、胡椒之类,因为这些热性的食物会进一步灼伤人体之阴。



冬日

立冬后的北京,故宫、蓝天、白鸽,形成一幅美丽的图画。首席摄影记者 李木易/摄

■数独游戏

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

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有1~9的数字;并且每个数字在每行、每列和每个小九宫格里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:

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

●怎样扔垃圾可见人品

我家住海淀,在居民楼里,经常看到不少老年住户自觉将垃圾分类,并送到楼下的分类箱里,而年轻人则不然,不管什么垃圾全往楼道里的垃圾间扔。更有不文明者,直接从窗户往下扔垃圾,真是扔垃圾见人品啊!不信您就观察一下您周围的邻居是如何扔垃圾的,由此可判断这家人的人品如何。

——手机尾号 7875 读者

海霞回信:确实如此,能自觉进行垃圾分类的自然是好市民,没有分类的当然也不能说人家有问题,可能是忙,没时间分,也可能有其他原因。但从窗户直接抛者必须打击,这种行为危及行人安全。

●上千小广告刷满楼道墙

7日上午上街买报,推开防盗门一看,门口两边墙上、所有楼梯台阶,都是黑色和红色的电话号码,铺天盖地全印满了,刚粉刷不久的楼道墙全毁了。我调查了其他三个单元,有的比我们单元还要严重!比如四单元,有1500多个电话号码,简直太疯狂了,真没想到会到这种地步!

——手机尾号 9769 读者

海霞回信:确实太疯狂了,有关部门能否依据留的电话一个一个去查处?安装门禁是办法,但总被破坏也是个问题。

●一人失能 全家失衡

朋友家有老人因病卧床几年了,看到他的家人每天忙得团团转很是同情,虽有保姆,但三天两头保姆离职。现在很多养老院又不收失能老人,随着我国逐步步入老龄社会,有这种情况的家庭会越来越多,希望政府能多建一些失能老人养老院,帮助一下这样的家庭。

——手机尾号 1296 读者

海霞回信:真是“一人失能、全家失衡”啊。希望老人们好好锻炼身体,保持乐观心态,千万别失能。也呼吁政府多多开办公益性的养老照料中心,让这些老人能住进去,同时还住得起。

●不拴狗绳还打人 岂有此理

近日杭州一幕让人气愤,一男子遛狗不拴绳,已属违规,狗还追小孩,人家孩子母亲去护孩子阻止狗是正常之举。狗主人气冲冲过来质问,几句不和,便大打出手。见过无耻者,没见过这么无耻之人。希望有关部门给予严惩。

——任忠文

海霞回信:太霸道了!狗主人必须受到严惩,并赔偿一切损失。

●公交上突发病 司乘保驾

10月29日,我带着4岁的儿子乘坐598路公交车,途中我突发癫痫并昏迷,司机沈涛和安全员刘灵光赶忙帮我照顾孩子,同时联系了家人。如果没有他们帮助,我儿子很可能就丢了。癫痫一会儿就过去了,可是孩子丢了就不一定能找回来了。感谢公交司机师傅和安全员。

——手机尾号 8203 读者

海霞回信:在我们这个大家庭里,处处都有热心的人。



扫“名家话健康”二维码看“佟彤分诊”文章