

■白天



今天白天,晴,偏北风4.5级,阵风7级左右,最高气温-4℃。

■夜间



今天夜间,晴,偏北风2.3级,最低气温-10℃。

■明天



明天白天到夜间,晴,偏北风3.4级,阵风6级,最高气温-3℃,最低气温-10℃。

■海霞播报

互动话题请发至

13901296241

haixia1818@vip.sina.com

■海亮聊天

大雪节气 冷若“三九”

北京晨报讯(记者 王海亮)今迎大雪节气,北京虽无雪,却冷若“三九”。今冬首个持续低温蓝色预警信号昨天上午发出,提示市民,受持续补充冷空气影响,预计一直到周日,本市将持续低温,平原地区日最低气温将降至-10℃左右,请大家注意防寒保暖。

昨天是“连续冰冻”的第一天。冷到什么程度?昨晨7:39,南郊观象台最低气温定格在-4.5℃,白天最高气温“冰冻”在了-2.6℃,出现在14:01,全天气温都在冰点以下。加上四五级北风呼啸,阵风更吹上

了七级,风寒效应十分明显,出门一分钟就能吹透”。

这一次冷空气源源不绝,大风和低温持续控制京城。北京市气象台预报,今天有四五级偏北风、阵风七级,最高气温-4℃;明天有三四级偏北风、阵风六级,最高气温-3℃——又是两个寒风入骨的日子。低温将一直持续到周日,期间白天最高气温-1℃到-4℃,夜间最低温-10℃左右,咱们要熬到下周,最高温才能逐步爬上0℃。尽管这么冷,也有市民朋友表示,再冷也比雾霾好。

这一波寒潮让全国多地开启“速冻模式”,中央气象台发布下半年来首个寒潮预警。据统计,近10年来,中央气象台发布秋冬季第一场寒潮预警,有6年分布在11月,3年在10月下旬,今冬第一场寒潮是近10年来最晚的一年。这次寒潮中,最低气温0℃线将南压至长江中下游地区。

中央气象台称,未来数天,除香港、澳门、台湾,全国31个省会级城市中,将有30个城市最高气温创今年下半年新低,届时我国大部分地区气温将从比常年同期偏高降至比常年同期明显偏低,冷如“三九”。

■佟彤分诊

问诊邮箱 szyaa@vip.sina.com

血压高的人 不能吃黄芪?

黄芪是中药的补气药,对疲劳虚弱者常用,很多高血压病人虽然也有疲劳虚弱的气虚表现,但因为血压高所以不敢吃黄芪,怕把血压吃得更高,事实上,血压低的人,不超过15克用量的黄芪可以升高血压,而血压高时,30克以上用量的黄芪,反倒能降压,这是国医大师邓铁涛的经验,他曾治疗一中风病人,偏瘫失语而血压偏高,黄芪用到了200克,旁观者看到这个剂量很担心,怕越吃血压越高,大师坚持如此,因为这个病人属于气虚血瘀,不用如此大的黄芪补气,淤血就冲不开,而淤血导致的缺血,才是病人血压高的原因,结果,按这个剂量服药后,病人的血压真的降了下来。

这种矛盾的结果,在药理学上称为中药的“双向调节”,其实是中医通过把握不同疾病的不同根源,对中药的巧妙使用。具体到血压这个问题上,血压低是因为心脏搏动无力,血管充盈不够,黄芪补气,可以增加心脏肌力和血管的张力,血压自然得以提升。而血压高,并非心脏有力过度,你想想,运动员的心肌最有力了,但他们为什么不血压高?

恰恰是因为心肌无力泵血导致了局部缺血,为了保证供血,大脑只能快速分泌激素来升高血压,好把血尽快地压到缺血的部位去,也就是说,高血压其实是身体自救时的无奈之举。因此,降压最好的办法,绝对不是生硬地把血压压下去,而是通过增加供血,使局部不缺血,这也是为什么很多高血压的病人,吃了降压药之后,虽然血压降到了正常,但仍旧不舒服,而且只要停药,血压就继续升高的原因。因为降压药并没有改善他们的缺血状况,就是因为这个根源没解决,它只是控制症状,所以才必须终身服药。

相比之下,大剂量的黄芪的降压,则是从根本上解决血压高的原因,通过补气,使原本虚弱的心肌力量提升,使血液能充足地供应到各个部位,身体不缺血了,大脑的升压激素就没必要过度分泌,血压自然就降了下来。



冷 昨天,京城迎来了今年入冬以来“连续冰冻”的第一天,全天气温都在冰点以下。外出的人们纷纷裹着厚厚的衣物抵御寒冷。

首席摄影记者 吴宁/摄

■数独游戏

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

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:

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

●好事成双

12月3日,王女士和未婚夫购买结婚戒指回家时乘坐94路公交车,下车时遗失了挎包,被驾驶员乔栋捡到上交。车队管理人员通过包内一张快递单联系到了王女士,归还了2000多元现金和价值两万元的钻戒。王女士准备结婚当天邀请驾驶员乔师傅到场以表感谢。

——李跃

海霞回信:俗话说好事成双,这就是好事加喜事,一桩接一桩。

●天冷降温 感谢供暖给力

看了海亮的天气预报,北京这次降温真够邪乎的,冬天的气温说变就变,而且降温幅度如此之大,真有点措手不及。正如标题所说:“出门堪比进冰箱”,昨天出门确实就是进冰箱的滋味了。感谢热力供暖全体职工,没有你们加班加点地付出,就没有我们百姓暖乎乎的日子。

——易戈泰

海霞回信:天气降温,家有老人小孩的要多加注意,及时增加衣服,以防感冒。

●租车公司应出具书面合同

到外地旅游,为了方便,习惯租辆车使用,但现在有一个问题,很多租车公司都不给租车合同,全凭口头表述。前段时间,我的一位朋友租车就遇到了麻烦,一方说我跟你说,另一方说你没说,结果争吵了起来。为了避免纠纷,希望租车公司出具书面租车合同,双方责任一目了然。

——手机尾号8079读者

海霞回信:按道理,租车必须出具租车合同,口头告知不具法律效力。国外租车公司一般都很严谨,都出具合同,而且上面写得很清楚,公司担什么责,租车者担什么责。希望国内各大租车公司尽快完善租车机制,将合同制定出来,向客户出示。没有合同是纠纷的根源。

●青年演员见义勇为 赞

人民艺术剧院先后有两名见义勇为的青年演员,他们是德艺双馨的楷模,我非常敬仰。个别歌星的违规,应当以见义勇为演员为镜子,照下自己。

——手机尾号0851读者

海霞回信:好演员、好歌星占绝大多数,个别演员、歌星吃喝嫖赌,给文艺圈抹黑。

●公务员招考应注重品德

北京市公务员考试又要开始了,我很担心,这样就能考出全心全意为人民服务的思想吗?

——手机尾号7233读者

海霞回信:通过考试只是具备当公务员的资格,并非就能成为公务员。人是在环境中变化成长的,要不断接受再教育,接受再教育好的就是人民的好公务员,否则反之。公务员考试主要考的是知识水平,如果连基本的文化知识都没有,当公务员也干不好工作。公务员选拔决不是就靠这一次考试。



扫“名家话健康”二维码看“佟彤分诊”文章