

■白天



今天白天,多云转阴;北转南风2、3级;最高气温-2℃。

■夜间



今天夜间,阴转晴;南转北风2、3级,最低气温-10℃。

■明天



明天白天到夜间,晴间多云,偏北风2、3间4级,最高气温1℃,最低气温-10℃。

■海霞播报

致读者

2007年“海霞播报”栏目诞生,在广大读者的关注与厚爱下逐步成长壮大,正因有众多读者的热情参与,才使栏目一直保持鲜活的生命力。今天是最后一期“海霞播报”,在此之际,再次感谢广大读者给予我们的大力支持。栏目停了,情还在。祝广大读者新年快乐,身体健康。

●再见 我喜爱的《北京晨报》

贵报贴近百姓生活,百姓喜爱有加!订报抽奖,我中了三次,分别奖了果珍、组合餐盒、洗涤液……1998年,正是贵报给了我最后一个砝码,让我下决心出手买房,使我现在衣食无忧!由衷地感谢晨报!我每日清晨的期盼将失去!这让我如何去适应?感谢晨报的多年陪伴!祝您和您的同事健康,快乐到永远!

——冰上单足滑五环的“球花胡”  
海霞回信:晨报留给大家美好的回忆,我们感恩不尽。

●心中永远的晨报

晨报即将离去,留下美好记忆。订报二十余载,与报结成友谊。每日捧看晨报,知晓国家大事。给我思想引导,驱赶退休寂寞。我曾学写小稿,报道周围鲜事。今日与之告别,泪水满眼挥去。永远心中晨报,永远留我心里。

——手机尾号 8562 读者

●热爱晨报情未了

披星戴月编晨报,国事家事早知晓。魅力版面 彤霞亮,员工奉献敬业好。连年读报受益多,热爱晨报情未了。

——马惊生  
海霞回信《北京晨报》洒向人间都是爱!虽遗憾,但留下的是故事与回忆。

●感谢《北京晨报》

从明年起《北京晨报》停刊了!停刊了!为什么?这莫名其妙的惆怅不时涌上心头,至今仍想不明白。回想当年晨报创刊时,我立刻就到邮局去订阅。晨报内容贴近市民,接地气,我与晨报已建立了深厚的感情。现在没有了,很是不适应。希望晨报的编辑记者一切都好,发挥各自优势,开创更美好的未来。

●依依不舍晨报情

就要与晨报告别了,有依依不舍之情,从零五年订晨报至今十三年的友情,它告诉我国家大事小事,海亮每天告我天气,佟彤每天关注我们身体健康,海霞播报百姓之声,习惯了,舍不得啊,无奈告一声,别了,亲爱的朋友。你将会有更大的发展,新年即到,祝新年好运到来。谢谢,辛苦了。

——手机尾号 0338 读者

●晨报,二十年的情怀

《北京晨报》即将完成它的历史使命。我们怀着激动的心情欢送她。我与晨报已经结了二十年的情怀。在这里我衷心祝福《北京晨报》的所有工作人员健康快乐!再见了,我的《北京晨报》。

——李恩赏

■海亮聊天

# 风霜寒暑 珍重万千

北京晨报讯(记者 王海亮)今天《北京晨报》最后一次为读者朋友送上天气的叮咛,即将到来的2019年,以及之后的每一个寒暑更替里,风霜雨雪、阴晴冷暖,希君珍重万千。

北京的元旦假期将在天寒地冻中度过,北京市气象台提醒市民,这一轮寒潮的“极寒时刻”虽已过去,但天气仍然十分寒冷,假期外出游玩一定要注意防寒保暖。

昨晨,南郊观象台最低气温跌至

-13.9℃,再破纪录,成为北京近十年来12月下旬的最低气温。此前的纪录为-13.7℃,出现在2012年12月24日。有气象观测以来,南郊观象台的12月下旬最低气温为-18.3℃,出现在遥远的1966年。如果按12月份来比较,昨晨的-13.9℃为北京自1986年以来的12月最低值,此前纪录为1985年12月8日的-15.2℃。

国家气候中心气象灾害风险管理室正研级高工王遵娅表示,在全球变暖背景下,

我国在近几十年表现出明显的增暖趋势。统计发现,近几十年来,我国年寒潮过程频次呈明显的减少趋势,减少速率为0.4次/10年;年强冷空气频次也呈微弱减少趋势。“这种变化趋势一定程度上受到了气候变暖的影响。”王遵娅说。但是寒潮的减少并不表示它就不发生了,只要寒潮到来,就会带来剧烈降温,并伴随出现低温、大风、雨雪等天气,如今年12月我们“遭遇”的两次寒潮,都是如此。

■佟彤分诊

问诊邮箱 szyaa@vip.sina.com

## 冷一点 静一点

冬季养生要做“减法”,因天是封藏季,要通过各种方式减少、降低身体的消耗,让身体利用这段时间,好好地修复、储存,为来年的新生做准备。

医学统计早就显示,寿命长的地区,大多是寒冷地区。因为寒冷,人体的代谢降低。人活着就要有新陈代谢,就像一根蜡烛,一定要燃烧,但这个燃烧不能过度,新陈代谢过于旺盛,蜡烛的消耗就会加快,寿命就受影响。就是因为这个原因,动物才有了“冬眠”的习性。因此,冬季降低代谢仍是养生的主旨。从这个角度讲,任何增加代谢的做法,无论是饮食还是生活方式,都是伤身的。为此,冬季的养生特别讲究做“减法”而不是“加法”,这个“减法”包括环境冷一点,心情静一点。

很多北方人,为了躲避北方的严寒,冬天会去海南过冬,如果是本身就有肺系疾病,每年都因感冒而旧病复发,甚至危及生命,这样“候鸟式”的生活就是适合他们,但这仅限于治标。如果肺系疾病缓解,或者没有遇冷就病的问题,四季分明的北方才更适合养生。因为你有三个月的时间,可以让身体通过降低代谢来储备,这本身就具备养生的价值。

为此,冬天的室内不要温度过高,而且也不要经常泡温泉,饮食中也不要总以火锅主打。吃火锅少有不放辣椒的,但辣椒是所有调味作料中,唯一不入药的,因为辣不是味道,而是通过刺激神经带来兴奋,由此会激发身体功能,这与封藏的养生主旨相悖。

除了生活方式的调整,心境的安静更重要。



## 新年音乐会

2018年12月28日晚,由中共北京市东城区委员会、北京市东城区人民政府主办,东城区文化委员会承办的“东城区2019新年音乐会”在北京喜剧院奏响。社会各界近千人观看演出,一同辞旧迎新。

首席摄影记者 李木易/摄

■数独游戏

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

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:

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



扫“名家话健康”二维码看“佟彤分诊”文章