

今冬雾霾为何屡屡来扰？

冷空气到访有望结束十面“霾”伏

雾霾天气下,市民在公园散步。 全媒体记者 徐火炬 摄

本报讯(全媒体记者 刘惠子)这个冬天以来,霾屡屡来扰,刷够了存在感。进入腊月后,宜城的天气舞台更是相当平静,没有冷空气和雨水打扰,多云加回暖的天气给了雾霾生成和积累的“温床”。

进入冬季,冷空气没有发挥实力,天气回暖的过程中,没有明显的降雨过程,空气扩散条件较差,导致空气中的污染物滞留,形成雾和雾霾天气。2024年1月11日,安庆市发布重污染天气黄色预警,并于当日14时启动Ⅲ级应急响应,预警范围为全市。

何以驱散雾霾天气?唯有南下的冷空气赶

来助一臂之力。1月15日开始,2024年我国首场大范围雨雪正式拉开序幕。这场北方的雨雪将持续至19日,随后新一股强冷空气一路南下,它将成为当下这罕见温暖“三九”的终结者。我们也将在大寒节气开始时,迎来这个时节该有的寒冷。

本周,我市静稳天气局势将改变,冷空气分批次到访,雨水前来报道,空气质量整体将得到改善。北方的冷空气抵达之前,16日至17日宜城气温依旧偏暖,直到19日至21日受冷空气影响,全市气温将逐渐下降,同时偏北风力增强到3~4级,21日夜里部分地区阵风

可达7级以上。

本次冷空气还会给宜城带来许久未见的降雨过程。17日夜间到20日白天,多地会迎来小到中雨天气。冷空气加大风和雨水的组合,将引导全市环境空气质量逐步好转。预计未来两天,本轮雾霾天气过程将下线。

记者从安庆市生态环境局获悉,经专家会商研判,安庆市1月15日后空气质量整体趋于改善,满足《安庆市重污染天气应急预案》黄色预警级别解除条件,决定从2024年1月15日10时起解除重污染天气黄色预警,并终止Ⅲ级应急响应。

慢性呼吸系统疾病患者尤其需警惕

医生提醒:减少不必要外出 规律使用维持药物

本报讯(全媒体记者 方芳 通讯员 龙皖江)冬春季节天气寒冷,是呼吸系统感染性疾病及慢性疾病高发季节,特别是今年以来,多种呼吸道疾病“叠加流行”,加之雾霾持续时间较长,不少慢阻肺、哮喘等慢性呼吸系统疾病患者“遭了罪”。

“雾霾天气下,呼吸道最先受到攻击,肺是人体中第一个受影响的器官。”安庆市立医院呼吸与危重症医学科副主任医师刘静介绍,雾霾对呼吸系统的危害类型和严重程度是多样的,因为颗粒物的大小和化学成分不同,其形成和来源的大气条件也不同。雾霾对呼吸系统的影响除引起口腔、咽喉、鼻部不适、咳嗽和呼吸困难等症状,还会增加呼吸道感染性疾病(包括细菌性、非典型病原体以及流感病毒等病原菌感染)、慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)、呼吸系统过敏性疾病(尤其是哮喘)、肺癌、间质性疾病(如非职业性尘肺)等疾病的发病率和死亡率。

市立医院内科副主任孙爱娇表示,雾霾天气对于中老年人,尤其有基础心脑血管疾病的人来说会产生非常大的影响。多项研究和临床表明,雾霾天气会导致血压、血糖、血脂普遍升高,会增加冠心病心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等心脏疾病的发病率。

那么,雾霾天气如何预防相关疾病发作及加重?刘静建议,要巧开窗、多清洁,尽量在有太阳或雾霾散去时开窗,必要时使用空气净化器,定期打扫房间,清洁卫生死角,避免细菌滋生。适当蜗居,减少不必要外出,如需外出,科学正确佩戴口罩。污染严重时,选择颗粒物过滤口罩,并适时更换,回家后洗手洗脸洗口鼻,减少污染。特别是慢阻肺、哮喘等慢性病患者及老人、儿童等易感人群,更要注意均衡饮食,多吃蔬果,禁辛辣,多饮水;哮喘及慢阻肺患者规律使用维持药物,不要随意停药,出现呼吸系统症状及原有症状加重时及时就医。

运动爱好者注意了

户外晨练需谨慎

本报讯(全媒体记者 刘惠子)天气虽冷,但不少人依然坚持早晚户外运动的习惯。1月14日早晨,浓浓的雾气还未散去,沿江路附近的广场上已有晨练爱好者开始晨练了。雾霾天气适不适合户外运动?运动时应当注意些什么?记者进行了采访。

1月14日早晨,记者来到焚烟亭附近的广场,五六位中老年人正在跳舞,远处还有两位老人在慢跑。“早起晨练的习惯已经养成很多年了,最近几天出门锻炼,女儿都提醒我戴口罩,可运动时戴口罩比较难受。”市民周阿姨说,她在跳舞过程中通常会摘掉口罩。

采访中,很多晨练的中老年人表示,每天适当进行体育活动有助于改善精神状态、帮助睡眠等。但空气质量不好的情况下如何运动,缺乏科学指导。

专家建议,雾霾天气下能否进行户外运动,首先要以空气质量指数作为参考。如果空气质量指数高于200,建议取消户外运动。清晨是雾霾上升最严重的时候,不宜晨练,建议延迟到10时以后进行。因为等太阳完全晒到地面,大气产生一定对流时,污染物会向高空扩散,对人体的危害会减少很多。

雾霾天气下,比如太极、跳绳、划船机、椭圆仪、游泳以及力量训练,这些都是不错的室内运动项目。如果忍不住一定要到户外运动的话,那么也要选择环境相对较好的地方进行,还要控制好运动量和运动强度。空气质量不好时,盲目户外运动吸入太多的有害物质,反而不利于人体健康。

雾霾天如何通过饮食进行调理?

中医提示:可食用“白色食物”清肺养肺

本报讯(全媒体记者 程呈 通讯员 姚嘉玮)近来雾霾天气频发,空中漂浮着大量颗粒物和粉尘等,容易对人体呼吸道及肺部造成伤害。此天气下,除减少外出、佩戴口罩避免危害之外,还可以通过进食一些“白色食物”来帮助清肺。

据安庆市中医院呼吸内科主任吴荷馨介绍,中医认为“肺为娇脏,其位最高,不耐寒热”,且肺“喜润而恶燥”,最易受燥邪伤害。雾霾天气下,有害物质一旦吸入肺部,容易致其出现不适,会引发咳嗽多痰、支气管炎、哮喘频发等。

“想要清肺养肺,最简单的方法就是食疗。”

吴荷馨说,在中医理论中,五脏中的肺对应青、赤、黄、白、黑五色中的白色。所谓“以类相补”,在所有颜色中,肺也偏爱白色的食物。如山药有健脾养肺益肾的功效,百合能养心安神、润肺止咳,白萝卜也有助于润肺化痰。此外,像荸荠、茯苓等都可以保护肺气,此时节下多食用,可以有效减少雾霾对身体的伤害。

“在户外做好防护,待雾霾消散后外出,日常生活中保持良好的起居习惯,及时补充水分,饮食营养均衡,可适量吃一些高蛋白、高热量食物,增强身体素质。”吴荷馨提醒,目前网络上流传的一些防雾霾“药方”,不可“依葫芦画瓢”,应在医生指导下辨证使用。