

雾霾天气的注意事项

雾霾是雾和霾的组合物。因为空气质量的恶化,阴霾天气现象出现增多,危害加重。中国不少地区把阴霾天气现象并入雾一起作为灾害性天气预警预报。统称为“雾霾天气”。

◆雾霾天的几点提醒

近期,我市连续出现雾霾天气,对居民出行、生活和身体健康造成极大影响,尤其人们目前非常关注的细颗粒物PM2.5。细颗粒物对人体的健康影响是多方面的,目前研究发现其对健康的影响主要表现在心脑血管疾病和呼吸系统疾病方面,大量研究发现,PM2.5数值增加,将导致呼吸系统门急诊人数增加并加重老年人和有呼吸系统和心脑血管基础病患者患病的风险。

另外,雾霾天气不利于空气流通,造成空气中的病原菌不易扩散,有利于呼吸道疾病病原菌的传播。

在这样极端的天气中,石景山区疾病预防控制中心提醒广大居民朋友注意以下几点:

- 1.均衡饮食、饮食要清淡,多喝水。
- 2.注意增减衣物、适量运动、充足休息,避免过度疲劳。

3.减少外出,缩短室外活动时间,年老体弱者和孩子、特别是患有心脑血管疾病的居民更应注意保护,外出时注意增减衣物,注意保暖、要尽量戴口罩。

4.老年人在雾霾天气时不要在室外晨练,建议只在室内做些简单活动,并减少活动量。

5.注意保持室内空气卫生,极端天气期间不利于开窗通风,因此在这段时间应禁止和减少室内吸烟、过度烹炸食品和烧烤等加剧室内空气恶化的活动。

6.我区目前正处于流感等呼吸道传染病的高发季节,建议老人和孩子少去人群拥挤、空气流通差的密闭场所,远离有呼吸道症状的患者,到医院就诊时要戴口罩。

区疾控中心健康教育科

◆大雾天勤洗口鼻

连日来,全国多个地区被大雾天气笼罩,部分地区能见度不足200米。这种大雾天气,不仅交通出行受影响,诸多健康隐患更不容忽视。

雾有较强的吸附性,会将汽车尾气、燃煤等产生的有毒气体“集结”,导致它们不能及时扩散。大雾天气中的细菌、过敏原等有害物质含量高,容易诱发或加重哮喘、鼻炎、咽喉炎等疾病。这种天气大家一定要尽量减少外出,如果非外出不可,以下防护措施要做好:

一要注意保暖,出门前多穿件衣服。大雾天气温较低,空气潮湿,不注意很容易生病;二要护好口鼻,最好戴上口罩;三是别骑自行车或

电动车出行,以减少在雾霾中的暴露机会;四是尽量少开窗,否则有害气体容易进入室内;五是如果在外待的时间较长,回到家后一定要及时洗脸、洗手、漱口。值得一提的是,很多人虽然发现雾天鼻子比平时脏,但往往忽略了鼻腔的清洗。实际上,外出回家后,用棉签蘸点自来水或生理盐水清洗鼻腔很有必要。

专家还提醒,老人,孩子,哮喘、心脏病、皮肤过敏性疾病等患者是高危人群。患者外出时要带好急救药物,比如哮喘患者备好喷雾剂;心脏病患者应带点速效救心丸、甘油三酯。

◆雾霾天如何做好护肤

1.多做清洁

肌肤表面的毛孔本身就是比较小的护肤窗口,但是由于雾霾天气悬浮颗粒物多,难免会堵塞在毛孔中形成黑头,造成毛孔阻塞,角质堆积,肌肤起皮。所以,空气混浊,污染指数超标,我们要做好的第一步就是深层清洁工作。(这里提醒大家每次清洁之后一定要做隔离)。

2.增加抵抗力

固体颗粒我们可以在肌肤表面阻止,但是二氧化硫与二氧化氮是

气体形式的,又加上我们的肌肤毛孔也是供氧呼吸的一部分,所以很难阻止,但是我们会发现给肌肤很好的营养成分,这样让肌肤适当的增加抵抗力,这样不管是什么物质都可以在肌肤内部打包排出来。

3.补水抗霾

一定要做好补水,只有做好补水,肌肤表面的皮脂膜才能高效率地阻止各种对肌肤伤害的环境,所以每次清洁之后首先补水护肤,简单做完之后再隔离(切记)。



◆雾霾天如何避免伤身

连日雾霾让不少人养成了密切关注“空气污染指数”、“可吸入颗粒物”这些专业名词的习惯。专家解释,不同城市决定空气污染指数的检测项目有所不同,在北京,主要是空气中二氧化硫、氮氧化物和可吸入颗粒物这三项的含量。前两者为气态污染物,最后一项颗粒物才是加重雾霾天气污染的罪魁祸首,它们与雾气结合在一起,让天空瞬间变得灰蒙蒙的。北京市环保局监测中心主任赵越曾表示,北京的污染物中,95%以上甚至更高的比例是可吸入颗粒物。颗粒物的英文缩写为PM,目前北京监测的是PM10,也就是直径小于10微米的颗粒物颗粒。这种颗粒本身既是一种污染物,又是重金属、多环芳烃等有毒物质的载体。

城市有毒颗粒物究竟来自哪里?首先是汽车尾气。使用柴油的大型车是排放PM10的“重犯”,包括大公交、各单位的班车,以及大型运输卡车等。他强调,使用汽油的小型车虽然排放的是气态污染物,比如氮氧化物等,但碰上雾天,也很容易转化为二次颗粒污染物,加重雾霾。

其次是北方到了冬季烧煤供暖所产生的废气。第三是工业生产排放的废气。比如冶金、机电制造业的工业窑炉与锅炉,还有大量汽修喷漆、建材生产窑炉燃烧排放的废气。第四是建筑工地和道路交通产生的扬尘。

中国的空气污染到底有多严重?连日来网上关于中国能否监测PM2.5,也就是直径小于2.5微米的污染物颗粒,成了

讨论的焦点。对此,专家表示,中国的空气污染控制已经比过去有了很大进步,比如北京,二氧化硫、氮氧化物等气态污染物都得到了很好的控制,但在PM2.5这种更细微的颗粒物标准的制定和控制管理上,确实和发达国家有一定的距离。

从健康的角度来说,PM2.5比PM10对人体的损害更大,后者只会吸入肺部,前者会直接吸入肺泡。与国外的地广人稀、广泛使用清洁能源、治理污染技术水平更高相比,中国人口和汽车使用密度都高、以燃煤为主、控制污染技术尚待提高等,都决定了要想达到国外的空气质量标准,我们还有很长的一段路要走。

专家建议,雾霾天注意以下几点:

1.别进行剧烈活动。长跑、踢球等剧烈运动时肺活量增加,会导致人吸入更多的污染物。出门戴上口罩能阻挡部分污染物。

2.别把窗子关得太严。家里会有厨房油烟污染、家具添加剂污染等,如不通风换气,污浊的室内空气同样会危害健康。可以选择中午阳光较充足、污染物较少的时候短时间开窗换气。

3.尽量远离马路。上下班高峰期和晚上大型汽车进入市区这些时间段,污染物浓度最高。

4.买房最好在近郊。从健康角度来说,老城区并不宜居。随着郊区基础设施的不断完善,应引导大家分散居住,是减少家居环境空气受到污染的一个重要方法。

石景山报摘编

新交规走进京源学校

本报讯(通讯员黄海群 徐继伟)日前,京源学校邀请区交通支队王继兵警官为京源师生讲解了新交规。

王继兵以通俗易懂的交通事故案例和严谨的法律知识,详细阐释了新交规的细节。针对中学生的特点,总结了中学生在交通方面容易犯的一些错误做法,从细节方面对学生提出了一些具体要求,例如教育学生未满12周岁不能骑自行车,未满18周岁不能骑摩托车,上、下学行走靠右行,过马路要走人行道等。同时,让学生转告家长,共同做好交通安全工作,不要驾乘无牌无证车、无保险车和“黑车”,不要开超速车,不要酒后驾驶等。另外,学校书画院学生还在美术课上根据新交规描绘了30多幅关于遵守交通安全的漫画。

据悉,每当假期来临,京源学校都会通过发放家长信、展板展示、悬挂宣传横幅、开展交通安全讲座等方式对全校师生和家长进行交通安全教育,倡导文明交通理念,提升文明交通宣传的社会效果。

古中师生篮球赛 教师队险胜

本报讯(通讯员孙继红)日前,古城中学举行了一场师生篮球友谊比赛,经过近2个小时的激战,最后教师队以52比51险胜。

参赛双方分别是学校高二年级学生和不同学科与部门的老师,比赛共分四节,每节12分钟。随着比赛的深入,双方实力不相上下,比分咬得很紧。精彩的3分远投更是带来了一阵一阵的喝彩。另外,由高二学生组建的啦啦队,在中场休息时跳起了“江南style”,使酣战的双方得以暂时放松,也给在场的师生们带来了欢笑。

残疾朋友联欢 节目照样精彩

本报讯(通讯员刘会生 贾娜)近日,区残联举办了以“共话‘十八大’精神,喜迎2013新春”为主题的“2013年石景山区残疾人新春联欢会”,残疾朋友们的精彩表现,赢得了观众的阵阵掌声。

活动中,残疾人朋友表演了小合唱、配乐手语表演、诗歌朗诵、自编舞蹈等文艺节目。一曲动感十足的《江南style》拉开了联欢会的帷幕,女生小合唱《芦花》和《今夜无眠》掀起了活动高潮;京剧爱好者献上了京剧沙家浜选段《智斗》,给大家带来了视听的享受;萨克斯独奏《美丽草原我的家》,让人有种身临其境般的感觉;手语表演《让世界充满爱》,表达了残疾人朋友乐观向上、自强不息的精神风貌,更表达了残疾人朋友对祖国的热爱和欢度新春的喜悦之情。联欢会在手语舞蹈《同在蓝色地球上》中完美落幕。

生活便利
刊登热线: 51667918

建材
东丽家具建材
咨询电话: 88796938
海特饭店往北路东
玛格家居购物广场
咨询电话: 69823338
地址: 双峪路麻峪河西

家教
知家家教 13146253789
一对一 86108228

搬家
康力搬家 68224197

保洁服务
木工疏通管道洗油烟机
翻承包单位保洁68888361

医疗服务
朝阳医院京西院区
急诊51718199
石景山区京原路5号

首钢医院 总机68875731
石景山区西黄村
北京长庚医院 无固定点医保医院
古城南里8号 88296363

模式口中医医院 68863570
模式口甲48号

麻将桌维修
全自动麻将桌维修
13522796811

家电维修
艺鸿家电维修68845217
专业维修、制冷上门服务

天山陵园
青山栖忠骨 绿水伴英魂

天山陵园位于门头沟军庄镇风景秀丽的西山脚下,乘961路公交车在西杨坨站下车即可。

电话: 60810732
八宝山服务站: 88258687

绿色出行
环保从你我做起

《石景山报》编辑部 石景山宣传网 北京快行道广告有限公司