

今日天气

0℃~10℃

多云有雾霾
偏东风2级~3级

未来几天

12月

10日	多云转阴天	1℃~7℃
11日	小雨	1℃~5℃
12日	小雨	1℃~4℃
13日	小雨转阴	1℃~4℃
14日	阴	1℃~8℃
15日	多云	-5℃~7℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

12月7日

污染指数 253
空气质量状况 重度污染
首要污染物 PM2.5
(洛阳市环境监测站12月8日发布)

12月8日

PM2.5(μg/m³) 225(18时)

【微言天气】

@唯唯:不出门,在家闷得慌,出门吧,又怕吸雾霾,这天儿实在是太憋屈了,好想放个长假,到海边晒晒太阳。

@树上月亮:本来冬天就寒冷让人不舒服,浓浓的雾霾再加上阴天,感觉好压抑,凭栏观望,灰蒙蒙一片,真分不清究竟是上午、中午还是下午,抑或是傍晚。

【四季健康】

雾霾天,回家要做三件事

●洗脸:用温水洗脸,可以将附着在皮肤上的雾霾颗粒清洗干净。

●漱口:清除附着在口腔里的脏东西。

●清理鼻腔:洗净双手后,捧温水,用鼻子轻轻吸水并迅速擤鼻涕,反复几次,鼻腔里的脏东西就会被清理干净。值得注意的是,清理鼻腔时,一定要轻轻吸水,避免呛咳。家长在给儿童清理鼻腔时,可以用干净棉签蘸水,反复清洗。

世界上最远的距离, 是你站在对面我却看不见

据预测,本次雾霾天气过程已进入最强时段
没事时主动咳嗽几下,有助于肺部排毒

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

1 昨日至今日, 本次雾霾过程进入最强时段

“今早,有一个男孩和一个女孩在洛浦公园闹矛盾,约定背对背各走100步,如果在回头时发现对方也回头了,便不分手。结果,互相深爱着彼此的他们走了两步都回头了,却没有看见彼此,于是他们分手了……”

这是小记昨天在微博上看到的段子,虽然是调侃,但的确反映了雾霾笼罩下我市的能见度。

昨日7时50分,市气象台继续发布霾黄色预警信号,昨日白天到夜里我市大部分地区仍持续出现能见度小于2000米的霾,部分地区能见度小于500米。

洛阳市城区环境空气质量实时发布系统数据显示,从昨日10时至17时,PM2.5的浓度一直在200微克/立方米以上。

中央气象台称,在静稳天气的控制下,华北、黄淮等地的雾霾天气持续发酵,昨日早晨,华北和黄淮大部、江淮东部、江南东北部及陕西关中等地出现雾或霾天气,其中北京中南部、河北中南部、山西南部、河南北部、山东中西部等局地出现重度霾,并伴有重度至严重污染。据预测,昨日至今日,本次雾霾天气过程进入最强时段。

市气象台预测,今天白天全区多云有雾霾,偏东风2级到3级,气温0℃到10℃;明天多云转阴天,东北风3级到4级,气温1℃到7℃。

不见蓝天白云,
不见太阳公公,真
气人!

延伸阅读

北京启动空气重污染红色预警

北京市空气重污染应急指挥部于7日发布空气重污染预警等级由橙色提升为红色的消息,即全市于12月8日7时至12月10日12时启动空气重污染红色预警,这也是北京市首次启动空气重污染红色预警。

红色预警启动后,应急措施将有所加强,包括建议中小学、幼儿园停课;企事业单位根据空气重污染情况可实行弹性工作制;全市范围内将实施机动车单双号行驶措施,实行单号单日,双号双日行驶(纯电

动车除外),其中本市公务用车在单双号行驶的基础上,再停驶车辆总数的30%;公共交通运营部门将延长运营时间,加大运输保障力度;建筑垃圾和渣土运输车、混凝土罐车、砂石运输车等重型车辆禁止上路行驶;施工工地停止室外施工作业;增加道路清扫保洁;工业企业按红色预警限产名单实施停产限产措施;禁止燃放烟花爆竹和露天烧烤。

(据《北京晚报》)

2 没事咳两下, 能帮助肺部排出毒素

在雾霾天气里,不少人都感觉嗓子不舒服,除了少出门、多喝水,您没事咳嗽两下,这样有助于肺部排毒。

空气污染越严重,肺部吸进的毒素就越多,虽然肺部能通过呼气排出部分有害物质和体内代谢的废气,但毕竟是有限的,所以我们要尽可能地帮助肺部进行排毒,没事时主动咳嗽几下。

专家指出,凌晨3时到5时是肺部的排毒时间,平时就咳嗽的人,此时咳嗽会加重,不应立即服用止咳药,以免抑制肺部废物迅速排出。

早晨起床后或中午、晚上睡觉前,找一个空气清新的地方,做做深呼吸。吸气时要缓缓地抬起双臂,然后突然咳嗽,同时迅速将双臂垂下,使气流从口鼻喷出。这个过程能使人呼吸到更多的氧气,促进细胞和身体的新陈代谢。这套动作做完后,正常呼吸几次,随后重复五六次,坚持这样做,有利于排出肺部的毒素。



- 天气宝宝:王晨冉
- 性别:女
- 出生日期:2012年9月28日
- 爸妈祝福:宝贝你是爸爸妈妈的天使,希望你健康成长,有一个快乐的童年!

“天气宝宝”征集宝宝啦!想让您的宝贝登上《洛阳晚报》天气版说天气,成为人人喜爱的“天气宝宝”吗?欢迎联系 aoe 儿童摄影艺术馆哦,地址:中州中路与玻璃厂路交叉口西、南昌路西苑公园正门口北50米。您还可以扫描二维码(见本报A01版)关注晚报微信公众平台(微信号:lywb20),或者登录新浪微博关注@晚报四季天,发送宝宝的艺术照,并附上宝宝的姓名、性别、出生日期,以及您的姓名、联系电话和通信地址,您对宝宝的祝福。