



雾霾扰生活

跑步后心不安,赶紧去做了胸透

雾霾天跑还是不跑,马拉松爱好者挺纠结

对于马拉松爱好者来说,每天跑步10-20公里是和吃饭、睡觉一样的“标配”,但是持续的雾霾天,让马拉松爱好者纠结了,每次跑步都是“用生命在运动”,吐的痰都是黑色的。

本报记者 孟燕

▶2日晨,久违的阳光下,市区依旧有雾霾不散。中午,AQI一度突破200达到重度污染,直到傍晚才好转。消除雾霾任重道远。 本报记者 周青先 摄



犹豫了好久,才决定雾霾中慢跑

1日,省城马拉松爱好者马庆娟在“跑吧论坛”发了一条状态,“11月除了比赛之外,在济南训练我只跑了50公里,基本算是没跑步。有比赛原因,有天气原因,更重要的是空气原因!12月份忍着没再报名参赛,想着好好休息,好好训练,结果第一天,就是这种天:严重污染!这让我如何训练!早上6点起床,犹豫了好久,才最终决定霾中慢跑。”

下面附上了“空气质量指数378,严重污染”的截图,以及清晨省城经十路上灰蒙蒙一片的照片。“这样的天偶尔过过瘾就行了,系统训练还是等风来了吧。这样的天是摧残自己的肺,得不偿失!”一位跑友这样评论。

51岁的马庆娟是山东建筑大学的老师,已经跑了5年马拉松。在今年11月29日南京国际马拉松比赛中,她取得了50-54

岁年龄组第1名,女子总排名第9的好成绩。

不过,这几年一进入秋冬季,持续的雾霾天就让她异常纠结,跑还是不跑?1日当天,马庆娟无奈在财大操场跑了10公里,加上往返操场公路有6公里。“配速7分多,比走快了,这样的天不敢畅快跑。一回到家就得先洗澡,连鼻孔也要好好清洗。”

跑步时间改了,量也减少了一半

2014年北京国际马拉松在雾霾中开跑,引起了舆论哗然,有参赛者带着人工肺、防毒面具去跑步。马庆娟也参加了这次比赛,“可能行为艺术的成分要大于参赛,中途他们就把面罩拿下来挂在脖子上跑”。不过,遇到这样的天确实无奈。“为了避开不良天气,今年的‘北马’提前了一个月举行。”

济南跑吧马拉松俱乐部负责人赵勋元跑步有30多年了。受雾霾

影响,他将跑步时间从早晚改到下午,量也从每天20公里减到10公里。“我们也知道这种天跑步对身体不好,但跑步对我们就像吃饭喝水一样,不能停了。戴上口罩跑呼吸不畅,训练受影响。”赵勋元表示。

省城的一位长跑爱好者范先生,为此已经改变了运动习惯。“我每年4-10月天气好的时候跑步,进入冬季之后就改成了游泳。虽然不习惯,但不能用生命去运动。”

“昨天早晨跟我一起跑步的朋友说,他在严重污染天里跑步后,害怕身体出问题,立马去医院做了肺部透视,幸好没事。”马庆娟说,虽然这被当做了“笑谈”,但也让人挺心酸。

上个月济南仅见了两三天太阳,马庆娟曾想下决心买部跑步机。“跑步机的感觉和外面跑肯定不一样,跑友们都说也就新鲜一阵,后来作罢了。”

羡慕南方跑友,盼望蓝天下跑步

省城的马拉松跑友们羡慕南方的跑友。“南方山清水秀,空气好,跑起来舒畅。北方跑步,我们都是‘人肉吸尘器’。”跑步爱好者苏先生感慨。

马拉松爱好者张琼说,在雾霾天里跑步,吐出来的痰都是黑

色的。而呼吸科医生更不建议雾霾天外出运动,像跑马拉松这样的高强度运动,运动时呼吸加快,会吸入空气中更多的有害物质。像PM2.5等有害物质吸入,更多是要进入人体的血液循环系统,影响的是全身而不只是肺部。

赵勋元从上世纪80年代就开始跑步,他怀念二十年前在蓝天白云、繁星闪烁下跑步,随时能跑,还能畅快呼吸。“以前雾就是水汽,干净的。就这10多年的时间,空气变脏了,不知道什么时候能每天都在蓝天白云下跑步?”

雾霾严重干扰学生室外活动 近一个月没正儿八经做过操

本报12月2日讯(记者孟燕) 持续的雾霾天,让省城的老师们也有点头疼。孩子们只能在室内活动,而室内的空气质量也难以保证。教室配空气净化器?受制于财力等限制,目前还不太现实。

2日,持续多日的雾霾终于被冷空气吹散,省城出现蓝天。早上,在师附小门口,一位送孩子的家长看了一眼蓝天,有些兴奋地对记者说,“憋了一个月了,看这天孩子能做操锻炼了。”

根据省城教育部门的预案,为了保证学生健康,一旦遭遇重污染天气,中小学校取消室外活动,体育课也全部改在室内进行。“11月室外活动也就2天,雪停后一天,我们以班级为单位带着孩子们打雪仗玩了玩。还有一天天气挺好,出来做了做操。”2日,燕山小学政教处工作人员侯先生表示,近一个月没有正儿八经做过操。

侯先生苦笑,近几年雾霾天似乎愈演愈烈,严重“挤压”了孩子们的外出活动时间。“遇到雾霾天,升旗仪式、课间活动、课间操、体育课几乎都要取消,只能在教室里原地站立活动活动。”

外面空气污染严重,室内恐怕也难以幸免。侯先生介绍,每个教室内还开启紫外线灯杀菌,学校还请来了保健专家给孩子们讲防流感、防雾霾的措施。“其实挺影响孩子们生长发育的。我们给孩子们和家长强调要多喝水,多吃水果,戴口罩,还建议家长绿色出行。”

此外,学校还能做什么?12月1日,北京重度空气污染,一座充气膜体育馆出现在北京一学校,可以将PM2.5隔绝在充气膜馆之外。

“北京一些学校还配备了空气净化器。”侯先生坦言,一台空气净化器售价在5000元以上,目前对济南的学校并不现实。

想户外锻炼又怕影响健康

雾霾天气催火跑步机销售

本报12月2日讯(记者刘雅菲) 想锻炼身体又不想出门吸雾霾,为了两全其美,越来越多想要健身的市民打算在家里备上一台跑步机。2日,记者了解到,防雾霾已经和减肥一样,成为市民购买跑步机的主要原因之一。

“我最近总是出现过敏症状,医生说坚持慢跑让身体素质提升,就可以防止过敏,可是济南这个空气,如果在室外跑,真是跑不了几天。”市民秦女士说,为了坚持锻炼身体,她买了一台跑步机放在家里。

而对于跑步机的商家而言,这几年也能明显感到雾霾给跑步机带来的影响。山东省体育中心附近就有几家健身器材的销售店。一名销售人员告

诉记者,近几年家用跑步机的销量有所提升,来买跑步机的大都是一些想要锻炼,但是由于场地或者时间因素不方便出门锻炼的人。从这几年来看,在顾客购买原因当中,不少都是因为担心雾霾对身体造成影响,想要在家里锻炼。

“雾霾对人的身体有影响,所以雾霾现在已经成了跑步机的一个销售增长点,像我们品牌,感觉在雾霾比较严重的城市销售就会好一些。而且感觉冬天变得也不错,一是因为天气冷,人们不喜欢出门锻炼,另外一个原因就是雾霾太差”,该工作人员表示:“对于可跑可不跑的人来说,如果买一台跑步机,不用担心雾霾天、雨雪天等恶劣天气了。”

还在用老资费? 移动喊你升级套餐! 济南移动下调流量资费,4G套餐门槛降至18元

□文 韩笑

当前,提速降费、流量消费成为社会关注的热点话题。工信部曾多次督促运营商实现手机流量资费水平降费。在此背景下,山东老百姓的流量资费,手机资费情况会发生什么变化?笔者从济南移动了解到,济南移动已全面下调流量资费,4G套餐由原来的最低58元,降至18元。

新推18元4G套餐,4G流量卡低至0.028元每兆

近日,济南移动的流量资费全面下调。首先,对4G资费进行了全面优化,原来4G套餐最低58元,现在降低4G门槛,新推出了18元、28元的4G大众套餐。

同时,58元、88元、138元等4G飞享套餐均提升了包含的流量或通话分钟数,如58元的4G飞享套餐全国版包含的分钟数由50分钟扩充至100分钟,全国漫游被叫免费。济南移动还推出了专门的4G流量卡,18元包500M省内流量,折合0.036元/M,28元包1G省内流量,折合0.028元/M。

20日上午,笔者来到山大南路上的一家移动营业厅,不少市民前来咨询,办理最新的4G套餐。“我每月话费不是很多,以前一直以4G套餐门槛较高,没有合适的套餐选择。刚才工作人员给我介绍,移动推出了18元、28元大众4G卡,恰好满足了需求,我刚办了个28元的套餐。”市民于永璐说道。

“以前1G流量需要50元钱,现在推出了28元包1G的4G流量卡,流量费比之前便宜了将近一半。听说有了这个优惠,我赶紧来营业厅办理最新流量业务。”今年刚刚参加工作的小高告诉笔者,“我每个月要用好几个G的流量,这样一来,我每个月能省几十元的流量费!用4G时,再也不用心疼了!”

网友们也纷纷对此次降费“点赞”。“比起3G时代,4G时代的手机上网费已经很优惠了,这次的降费又把价格下调了一个档次,是广大手机党的福音。”网友米兰的小铁匠在微博中写道。“工信部整天督促运营商降费,我也是一直期望着,总算是盼来了这一天!妈妈再也不用担心我的话费太贵了!”网

友白马啸西风也说道。

移动营业厅工作人员告诉笔者,近日,济南移动对全省4G资费进行了全面优化。流量资费降价力度很大,吸引了很多用户前来办理。用户们都觉得享受到了实实在在的优惠,对此次降费给予了好评。

上网需求越来越大? 升级4G套餐更划算

“我没有定套餐和流量包,偶尔用手机上下网,每月的流量费也不少,但是这个月的流量费居然只用了几元钱,咨询移动客服才知道,这个月起,流量的资费自动降到了不到三毛钱一兆。这个优惠力度太大了!”市民李先生告诉笔者。

不少市民也像李先生一样,感受到了流量费实实在在的优惠。中国移动山东公司有关负责人告诉笔者,自11月1日起,对于没有订购套餐、原来使用标准流量资费的老客户以及超套餐的客户,不用申请,系统自动降低流量资费至0.29元/M,降幅达70%。

对此,济南移动相关负责人介

绍,有近200万用户是不用流量,不开流量包的,约占用户总数的三分之一。“这部分用户多是老年人,但是随着智能手机的普及,这部分用户可能也会开始上微信,更换智能手机,会开始使用手机流量,而此次降费,可以给这部分用户带来实实在在的优惠。”该负责人介绍。

“很多用户觉得流量费贵,手机话费贵,其实是因为使用的套餐不合适。”济南移动相关负责人告诉笔者,“几年前的老资费套餐,多是以通话分钟数为主。但是随着大家使用手机的习惯改变,上网的需求增加,短信和语音通话的需求减弱,这时候再使用老套餐,就会存在费用较贵的情况了。”

市民于女士使用移动卡已经5、6年了,当时的套餐不包含流量,只有100条短信的业务包和来电显示,手机报等,业务包费18元/月,打电话0.12元/分钟,她平均每个月使用260分钟通话,但近两年,于女士很少发短信了,每个月却要包30元的500M流量包用于手机上网,每月大约话费88元。但笔者算了一笔账,如果于女士使用58元的

中国移动 China Mobile

查流量 用掌厅

抢50元话费红包 再送150M流量

4G套餐,该套餐包含500M的数据流量和260分钟的本地市话,全国被叫免费,这样一来,每月能少花三十元。

济南移动公司表示,像于女士这样,还在使用几年前的老资费的并不在少数。济南移动呼吁广大市民,根据自己的使用情况,进行套餐升级,选择适合的套餐。