

微话题

表情 图片 音乐 视频 话题 朋友 心情

小鲁生活馆

满微博在喊哦“霾”噶



@齐鲁晚报:近期,全省大部分地区都被笼罩在一片雾霾之中。大雾不仅给人们出行带来不便,更对大家的身体健康构成危害。专家介绍,尾气、烟尘、扬尘是构成雾霾的三大祸首。告别雾霾天,您觉得应该采取哪些措施?除了政府采取措施外,我们每个人又该有哪些行动?

@观海听涛gh:一、实行“车改”,停驶政府车辆,减少城市交通压力。二、改善城市交通,拆除不合理占道、影响交通的建筑,让更多的人乘公交、地铁上下班,减少污染排放量。三、下决心关停污染排放不合格企业。

@靓丽风景在行动:发展电力公交车,鼓励低碳出行,从领导做起,人人争当环境保护者,多呼吁一些环保志愿者,天气的污染真的让人害怕,这比吸烟的危害都大。

@黎茶叶:一是尽量使用清洁能源,再是少开车,坐公交车。同时,政府加快公交建设,使得绿色出行率上升,降低尾气排放。最后,也是最直接的,政府部门能否做个表率,先把公交车停了,去坐个公交车呢?

@水煮沉浮:政府部门应该以身作则,减少公交车的使用,尽量选择公共交通方式出行。其次应该加强对各大企业、建设工地的宣传,让其减少排污,甚至在雾霾天停止生产与土方施工,以减少污染物排放。再者应该加强植树造林,保护我们的生态环境。

@活力的飞翔的舞者:交管部门引导市民减少驾车,尽量乘坐公共交通工具出行。路近的尽量步行,路远的可以骑自行车、电动车或者乘坐公交车。

@小双很乖:在太原见过公共自行车租赁,可以办卡免费租赁,缓解交通压力。感觉特别洋气,一直还未尝试,强烈建议!

我要吐槽

“身在广场,不见泉标”



“厚德载雾
自强不吸”



“今天抽烟
不花钱”

@在济南说济南:【济南·雾】当你身在泉城广场,却看不见泉标;坐在对面的茶馆,却赏不到趵突泉;在大明湖边,却瞧不见荷花;在千佛山上,不见了佛。我向远方喊:佛,该如何?

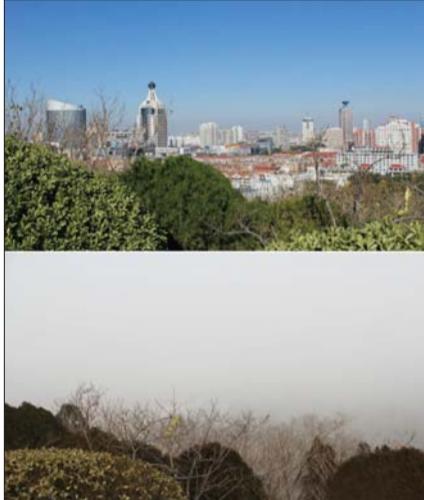
@琳琳要永远做喜乐公主:我可以以“雾神”自居了……去北京大雾,想着回济南呼吸新鲜空气。没想到啊!比首都更严重,还刮大风,真是走哪儿冷哪儿。

@柳橙有点不靠谱:济南的雾啊,雾啊,你快散了吧!我都要回不去家了,都哭了一上午了,也刷了好多微博了,刷得我自己都不想刷了!

@悠悠两点水:领好早饭,开始领午饭了,济南的雾啊,何时能散呢?济南的雾据说周三才能散去。现在已辗转到了高铁站,打算空中转陆地了,唉……

@子木丹儿:济南,继续“厚德载雾”,我却无法“自强不吸”。

微相册



此地非此景

@黄伟民8:雾霾天气笼罩济南一个多星期了,真有一种压抑喘不过气来的感觉。今天在英雄山纪念碑处拍到的一张市区图片,与去年11月13日在同一地方拍到图片做个比较。



“黄堵毒”

@林小木爱照相:这就是传说中的“黄堵毒”?摄于1月14日济南周一上班早高峰。

雾霾天气
该戴啥口罩?

雾霾天气,最好佩戴口罩外出。普通、灭菌、棉布、活性炭口罩,再加上这些天在网上商城热销的N95、KN90型口罩,现在市面上有各式各样的口罩产品,那么如何选择合适的口罩呢?

医生建议,雾霾天气,普通人更适合佩戴KN90型口罩。那么,啥叫N95、KN90型口罩?专业人士介绍,如果口罩对小于2.5微米颗粒的捕获能力为90%,则为KN90,如果捕获能力为95%,则为N95。对于这种大的雾霾天气,普通棉布口罩基本不起防护作用;N95虽能过滤95%的PM2.5,但其密闭严、透气性差。

医生提醒,佩戴N95这种专业防护型口罩要经过培训,否则容易造成呼吸困难。对于特殊人群,比如儿童、老年人、患有呼吸系统疾病和心血管疾病的人来说更要谨慎选择。相比之下,KN90型口罩更适合普通人,虽然口鼻处也有一些闷,但正常工作生活没有影响。

另外,口罩外包装标注的灭菌级和普通级,只是口罩本身的洁净程度,与过滤效果无关。

佩戴口罩也有讲究。市面上售卖的口罩一般分成长方形和杯状两种。长方形口罩使用时要把口罩上的铁丝按在鼻梁上,再顺着鼻梁将整个口罩摊开来,才能发挥效能。可让小孩戴长方形手术口罩,因为它没有固定形状,如果绑得好,能够贴紧小孩的脸。杯状口罩则要确保口罩贴在脸上后密度足够,呼出去空气不会外泄才能有效。戴杯状口罩时,可将双手盖着口罩尝试吹气,检查是否有空气从口罩边缘外漏,如果口罩盖不紧,就要重新调整位置后再戴。

不过,口罩不宜长期戴。由于人的鼻腔黏膜血液循环非常旺盛,鼻腔里的通道很曲折,鼻毛又构起一道过滤的“屏障”。当空气吸入鼻孔时,气流在曲折的通道中形成一股旋涡,使吸入鼻腔的气流得到加温。如果长期戴口罩,会使鼻黏膜变得脆弱,失去了鼻腔的原有生理功能,故不能长期戴口罩。

请微博作者与本报官方微博私信联系,以奉稿酬。

内容整理 本报记者 吴金彪

济南哮喘病医院 医保/新农合定点单位 1000元治疗哮喘病、气管炎 (仅限济南市医保患者)

“中华呼吸病防治基金慈善救助项目”近日在济南哮喘病医院正式启动,即日起,我市医保患者即可享受该项目相关援助政策,哮喘、气管炎、肺气肿、肺心病、儿童哮喘、气胸、支扩等患者,只需支付1000元,即可治疗以上疾病(仅限济南市医保患者),患者再也不用为就医难、诊费贵发愁了!

济南哮喘病医院——“AFC国际标准化哮喘治疗体系”山东省独家示范诊疗基地,该体系以抗炎性细胞为理论中心,融合美国脉冲导融治疗、德国BICOM过敏原诊疗体系、TDDS穴位介入技术、国际领先的高压氧疗、药物离子导入+雾化疗法、以及中医磁药叠加免疫激活疗法等国际领先的前沿技术。通过中西合璧的治疗手法,消除过敏性炎症细胞,从而达到临床治愈的目的。并通过系统的愈后健康管理,控制哮喘病少发作甚至不发作。

重症哮喘病治疗专家及领导者

我国著名相声大师李国盛
济南哮喘病医院呼吸病防治大使



康复热线:0531-66621111 院址:济南市英雄山路412号

Baidu

济南哮喘病医院

百度一下