



14日,雾霾天气笼罩水城,不少出行市民都戴上了口罩,包裹得严严实实。 本报记者 邹俊美 摄

聊城继续发布大雾红色预警信号

# 15日雾霾还将持续

本报聊城1月14日讯(记者 张召旭) 14日,持续的雾霾天气继续笼罩水城,由于空气湿度饱和、气温低,部分雾气凝结成了小冰晶,感觉像是下了一场小雪。  
“雾比昨天还大,像下了一场雪,路很滑。”14日上午,市民王女士骑电动车在振兴路上过

马路时,由于道路湿滑摔了一跤。记者在街头看到,部分路段被白色的小冰晶覆盖,经过汽车碾轧道路变得湿滑,很多市民不小心摔了出去。  
上午10点多,在振兴路和柳园路路口,由于雾气太大,几乎连对面的红绿灯都很难看清楚,机动车都打开雾灯缓缓前

行。上午11点半左右,在汇金街和振兴路路口,由于雾气较大,加上道路湿滑,一辆私家车与一辆出租车发生追尾,幸好两车车速都不是很快,才没有酿成大祸。  
市气象台预报员介绍,14日,继续发布大雾红色预警信号。聊城遭遇连续雾霾天气,以

雾为主。由于近期风力较小,大气层较稳定,雾霾不易散去。15日聊城还将继续被雾霾笼罩,16日随着风力逐渐加强,雾霾天气将散去。市民所见到的雪花,并不是真正的降雪,而是空中湿度处于饱和状态,加上温度很低,近地面的雾气凝结成了小冰晶,看上去像降雪。

## 持续雾霾天如何保健康

雾霾天如何保健康,成为当下老百姓最关心的话题。本报整理了部分常识,希望对您应对雾霾天气有所帮助。

### □ 饮食清淡多喝水

雾天的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物,多喝水,多吃新鲜蔬菜和水果,这样不仅可补充各种维生素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物,多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。

### □ 尽量少外出

在雾霾天气,应尽量减少外出,暂缓户外锻炼和开窗通风,尤其是老人、孩子和本来就有呼吸道疾病的人群,更应注意防范。

### □ 外出要戴上口罩

如果不能避免必须外出,应戴上口罩,防止粉尘颗粒进入体内。口罩以棉质口罩最好。专家提醒,如无特殊需要,不必抢购标有各种功效的“概念口罩”,这些口罩可能概念大于实效。

### □ 勤换外衣

城市马路车多人多、废气多、灰尘多,雾霾极易带入这些悬浮于近地面空气中的污染物,使外出人们的衣服、皮肤、口鼻成了废气和灰尘的“过滤器”。人们吸入这些雾中的有害物质,极易诱发气管炎、咽喉炎、眼结膜炎、鼻炎等疾病。因此,雾霾天需要“勤换外衣”,避免随身携带病菌入室。

### □ 勤洗口鼻

在室外停留时间较长的人,回到家后一定要及时洗脸、洗手、漱口,进行鼻腔清洗,可用棉签蘸点自来水或生理盐水清洗鼻腔。如感觉眼睛刺痛、发胀、有异物感,可使用眼药水以缓解不适。

(综合)

# 富侨足浴鼎舜旗舰店

富侨足浴鼎舜旗舰店。内部环境古朴典雅、别具一格、独具匠心、赋有中华文化的古典神韵,在这里会使您的身心得到全方面的调整与放松。在雅致的房间里,感受春天般的温暖,一边聆听悠然的乐韵,一边享受着专业、舒适的足疗技法,同时品尝本店为您精心准备的精美水果、简餐,享受生活,享受足浴,身心得到全面的放松。

每一位来到鼎舜花园富侨足浴的顾客,所使用的按摩布、枕套、床罩和枕巾都经过了严格消毒,并且对顾客是一用一换。真正做到宾至如归!中华养生,富侨保健,专业足疗·养生·保健,现已隆重营业中。享受足浴。享受生活,鼎舜花园富侨足浴旗舰店热烈欢迎新老客户的光临。

## 庆新年 迎新春 送钱最给力

★★买1000元送1000元	买2000元送2000元★★
★★买5000元送5000元	买10000元送10000元★★

◎ 房间内设施 ◎ 中央空调 ◎ 背景音乐 ◎ 简餐 ◎ 沐浴房 ◎ wlan无线上网 ◎ 停车场 ◎

### 进店就有礼 充多少就送多少 团购面议!

## 以自然之道 养自然之身

预约电话: 0635-2112959 地址: 卫育路鼎舜花园B区北门西首100米(福客车饰)二楼。