

寒风吹走雾霾吹不走市民忧心

连续多日的雾霾天让很多市民感到憋屈

26日,较强冷空气来袭,北风吹散笼罩在泉城上空的雾气,持续四天的雾霾天告一段落。天放晴让不少市民心里也放了晴。但只能靠冷空气驱散雾霾让市民还是担心未来的天气。此前连续多日灰蒙蒙的天让很多人感到憋屈、无奈、倦怠,乃至想要逃离。

文/见习记者 魏新丽

►12月24日,济南遭遇今冬最严重雾霾。市区一片迷茫。

本报记者 周青先 摄



憋屈>>

雾霾天不敢出门

雾霾天气下,济南的空气污染指数几近爆表,这对身体素质较差的老人、孩子和病人,是一种考验和负担。26日,黑虎泉边又能见到不少前来运动和取水的老年人。不过,不少人已经在家憋了好几天了,天放晴了才敢出门来。

郭先生今年上半年刚做了心脏搭桥手术,身体还很虚弱的他,最怕雾霾天,一到这种天气,就不敢出门。“一喘气就觉得胸闷、气短,呼吸不畅。”家里三岁的孙子刚刚感冒,郭先生认为和雾霾天有关。“压抑、沉闷、憋屈。”郭先生用这几个词形容前几天的心情。

“之前那个天,哪敢出门啊。”来取水宋先生和张女士说,从威海过来看孩子的老两口,对济南的雾霾天充满无奈。

郁闷>>

节日也过不尽兴

前几日雾霾天,正赶上平安夜和圣诞节,空气质量太差,让不少人兴奋的心情里掺杂了一丝郁闷。

圣诞夜,董女士跟男朋友去恒隆吃过晚饭,本来想着去泉城广场转一圈,感受一下节日的气氛。但是一出恒隆门口,俩人就打了退堂鼓。“恒隆里面试不出来,一出去就感觉到雾蒙蒙的。空气太不好了,有点忍不了,只在附近拍了一下圣诞老人,就回家了。”雾霾天气让董女士圣诞夜的好心情打了折扣。

而圣诞节来临时,关于雾霾和圣诞老人的段子也在网上刷屏。“据可靠消息,圣诞老人在到中国派送礼物途中摔倒,至今无人敢扶,仍在雪地里趴着。今年圣诞节取消,请互相转告。”“最新消息,圣诞老人被扶起来了,他坚持着走向了济南,坚决地

迷失在了济南的雾霾里——也许,他会以为误回到了仙境天堂。”不少人在微博上或者朋友圈里转发这样的段子。

失望>>

常有逃离的冲动

据统计,今年12月里有15天是雾霾天,前11个月里有133天是雾霾天。一年一小半的时间隐藏在雾霾里的济南城,让不少人心生去意,甚至有了逃离的冲动。

小武是一名大四毕业生,持续的雾霾天让他觉得心情很糟糕。正值招聘季,家在东营的他萌生了去意。“现在打算找找东部城市的工作,如青岛、东营等。”小武坦言,糟糕的空气质量 and 连日的雾霾,是他选择离开济南的原因之一。

除了想去别地定居,也有人选择短期逃离。网友“中意轩”便以休假的名义,计划去外地旅行。

倦怠>>

干啥都打不起精神

“心情不好”,这是采访者最常说的一句话。灰色的天,世界仿佛只有一种颜色了。倦怠,懒散,很多人的学习和工作都缺了一份动力。

小吕是一名大一新生。雾霾天让他多彩的大学生活有点小郁闷。“天气不好不敢出门,一有活动就很头疼。不想出门又不能不去,很纠结。”天气好的时候他喜欢打篮球,但是这样的休闲娱乐也好几天没进行了。“一起床就是雾霾天,不想上课,不想出门,从宿舍到教室,干什么都打不起精神。”

山大二院的心理医生郭公社说,雾霾天气下,四周灰蒙蒙,缺乏彩色和暖色调的刺激,容易让人心情压抑、低落,高兴不起来。郭公社说,想要调节情绪,可以创造微小环境,在室内进行一些娱乐活动,转移注意力。

学校应对雾霾

自创各种室内操

本报12月26日讯(记者 李飞)

近期省城雾霾天气不断,记者采访了解到,济南市各中小学校纷纷取消室外活动。为保证学生的锻炼,各学校纷纷出招应对,自创各种室内操。

雾霾天气下进行户外锻炼,毫无疑问会吸进更多的有害气体。为了应对近期频繁出现的雾霾天气,济南市各学校纷纷减少学生体育课户外时间,取消大课间广播操、跑操等活动安排,避免学生吸入大量雾霾颗粒,减少呼吸系统疾病的发生几率。

济南市东方双语实验学校在坚持室内水瓶操的基础上,体育组的孙晓冉老师又自编了适合雾霾天气在室内进行的瑜伽操,运动量相对较小,师生一起锻炼。

该校还围绕“雾霾天气如何守护健康”这一主题,在全校发出倡议:学会“抢太阳”,充分利用晴天的时间,尽可能地到室外活动。“发动学生跳绳踢毽、慢跑、爬楼梯等,尽量把雾霾带给我们的损失补回来。”该校政教处老师于萍说。

因雾霾天气,济南市御景城小学将大课间活动安排在教室内进行,学生在教室内做阳光亮眼操和徒手操。趵突泉小学则组织全校学生大课间活动时在教室里一起做手指操。

除了通过各种室内操进行体育锻炼外,还有不少学校精心设计了课间室内小游戏,让学生快乐、安全而有意义地度过课间十分钟。济南市汇英小学向学生征集适合在室内做的小游戏,之后,各班自己确定特色项目。课间时,各班在小组长的带领下,有秩序地开展小游戏。青龙街小学则在大课间开展了“头脑风暴”活动,学生们从家里带来各种棋子在教室里对弈,兴致盎然。



济南市御景城小学学生在教室内做阳光亮眼操和徒手操。

本报记者 李飞 通讯员 王真 摄

心理咨询师:

雾霾易致抑郁,注意调节情绪

本报12月26日讯(见习记者 陈晓丽) 近日,雾霾天频现,不少市民感觉情绪低落,提不起精神。对此专家表示,这是“雾霾病”的一种,主要是由于雾霾天气所致,建议市民尽量减少出行,感觉沮丧时可采取转移注意力法缓解。

“由于雾霾天气压较低,太阳光线很弱,每当碰到雾霾天,特别是这种天气一直持续的时候,就容易对人的精神状态产生影响。”济南市精神卫生中心心理科心理咨询师陈绪清说,“最近打热线电话到我们这里咨询的就比较多,每

周都有十几个。”

山东大学第二医院心理咨询科副主任医师郭公社表示,每个人对情绪的处理能力不同,对雾霾的反应就不一样。有些人比较悲观,就容易陷入抑郁情绪中,或者抱怨比较多。

郭公社建议,雾霾天除了

尽量减少出门外,还应该注意调节自身情绪,转移注意力是最好的办法,例如可看一些轻松愉快的电视节目、书籍等,习惯外出晨练的市民可在屋里多走动。此外,原来就患有抑郁症的患者,雾霾天容易加重,家属应注意护理照顾。

首届九省市吃穿用

年货商品大联展

申、苏、浙、皖、鄂、京、津、蒙、粤、闽

裘皮皮革/皮衣皮件/羊绒羊毛/品牌服饰/鞋帽箱包/家居床品

农副产品/土特山货/糖酒年货/茶叶饮品/调味食品/绿色食品

明日开展,买年货抢实惠

省体育中心体育馆

(济南经十路20286号)(上午9:00至下午17:00)

1折起大热卖

12月28日至元月15日

咨询电话:13255765519 凭广告可免费领取礼品一份,送完为止

齐鲁晚报 生活日报 广告中心 服务电话

广告中心客户部:0531-82963188 82616676(文传)

85196557 85196552 85196150 85196158

设计部:85196177 85196155

财务部:0531-85196569

拓展部:0531-85196866(主任宣)

85196299 85196137 85196138 85196139

省内代理部:82608360 82963199

省外代理部:82616688 82616800

汽车工作室:85196006 房产编辑宣:85196627

都市消费编辑宣:85196368

旅游编辑宣:85196613 财经编辑宣:85196316

健康编辑宣:85196381 教育编辑宣:85196190

生活日报经济专刊部:85196191,85196182,85196543

地方广告部:82966343 85196050

分类广告部:85196199 85196184(传真)

地址:济南市经十路16123号 邮编:250014

点刺根治

鼻咽炎

声音嘶哑

我市鼻咽炎、声音嘶哑患者还有希望一次治愈,郑主任独创“避免手术疗法”,不手术不痛苦,祖传一百多年绝技,患部点刺强药达到陈旧生新的效果直到病变,不耽误工作耽误治疗,三十分钟所有不适症状全部消失,费用低效果好,连续几次巩固治疗可保不复发。

康复电话: 8908713 15888713893