



10月31日早晨起,伴随潇潇秋雨,一场大雾笼罩济南,能见度剧降。 本报记者 周青先 摄

冷空气周六夜袭 带来明显降温

本报济南10月31日讯 (记者 王茂林 孟燕) 10月31日,全省大部分地区在早间的轻雾里迎来了10月的最后一天。据省气象台天气预报,本周六我省还有小雨,周六夜间降水逐渐结束并有冷空气开始影响我省,气温将有明显下降。

据省气象台预报员介绍,本周六我省还将有小雨天气,预计周六夜间开始将有冷空气活动影响我省,风力增大,同时我省将有较为明显的降温。从省气象台短期天气预报来看,2日夜间到3日白天,部分地区的最低气温将低至2℃左右,有霜冻或轻霜冻。

根据济南市气象台的预报,这个周六仍有小雨,雾气还将持续。周日可能会转晴,不过气温较低,最低气温4℃~7℃,最高气温13℃左右。

明年起全省区域 禁行黄标车

目前已淘汰59万余辆



一辆淘汰的黄标车被拆解处理。 本报记者 王兴飞 摄

本报10月31日讯 (记者 王兴飞) 10月31日上午,记者在山东省和济南市联合举行的治理淘汰黄标车主题宣传活动中了解到,截至目前,全省共淘汰黄标车和老旧车59万余辆,已提前完成了本年度的黄标车淘汰任务。11月1日起,黄标车限行区域扩大至全省所有县(市)城区和高速公路。明年起,全省区域内全面禁行黄标车。

按照此前统计的相关信息,山东省实际拥有黄标车1110752辆。根据7月15日省政府的办公厅印发《山东省治理淘汰黄标车工作方案》,2014年度我省要淘汰黄标车总数量中的40%,约为44.43万辆。山东省公安厅交通管理局相关负责人称,截至目前,我省已提前完成2014年度的黄标车淘汰任务。

“目前,全省共淘汰黄标车和老旧车59万余辆,查处黄标车闯禁行区域违法行为36万余起,处理无环保标签车辆2.6万多车次,查处黄标车其他交通违法行为9万多起。”山东省公安厅交通管理局副局长张贤艳表示,目前省内各市黄标车整治淘汰工作正在有序进行。

“十万善行” 关注全民健身

本报济南10月31日讯 (记者 吴佳) 健康自己是最大的善行!崭新的一个月,“齐鲁晚报十万善行”从健身开始。

只要你在新浪微博添加话题#齐鲁晚报十万善行#并发布微博,晒出你健身的文字、图片,同时@三位好友发起挑战,阿里公益就会因您的善举捐出10元善款,用于在山东的公益项目建设。此外,参与微博互动的网友还有机会获得“正能量公仔”一个。

天又灰蒙蒙,是雾不是霾

虽然能见度差,但昨天济南空气质量是良

本报济南10月31日讯 (记者 廖雯颖) 十月的最后一天,省城济南天气能见度格外低,早八点能见度不到2公里,但并不是每一个能见度低的日子都是雾霾天。10月31日济南空气质量在良好到轻度污染之间,影响能见度的是雾不是霾。

距离采暖季到来只剩半个月,10月最后一天,早起的济南市民拉开窗帘,发现又是“暗淡”的一天。走出家门,仿佛踏入“仙境”,远近一片灰蒙蒙,高楼大厦全部消失不见。

来自省环保厅数据显示,早上8点,全省17市能见度排名济南垫底,只有1.8公里,与威海42.9公里、青岛27公里、烟台24.7公里的“一望无际”相去甚远。

10月29日和30日济南连续两天遭遇中度污染,莫非污染“升级”又是个重污染天?济南市民纷纷在网上晒“霾天”,吐槽冬季频频来袭的雾霾。网友“海边细沙粒”的抒情版本:“这个世界上你离我最近,但是我却见不到你,你只能在我心里的地方,就在这里,雾霾中的济

南。”网友“天边”晒出一张朦胧照,崩溃吐槽“确定这不是一张纸吗?”网友“澜”抱怨:“这还没供暖呢!要毒死人啦!”

事实上,这恼人天气并不是霾,而是大雾。能见度极低确实令人心烦意乱,但请先别开启“无差别吐槽天气”模式。感觉到空气是灰白色带着潮漉漉的湿冷感觉吗?那是因为空气湿度很大。从31日零点起,济南的相对湿度就突破90%,一路走高,从早7点到下午2点前空气相对湿度都高达98%或以上。根据济南市气象台31日早6

点发布的天气预报,济南白天到夜间阴有阵雨,有雾或轻雾。另一方面,来自环保部门的监测数据显示,济南31日的空气质量为轻度污染到良,早八点到下午1点轻度污染,下午2点之后,空气质量指数(AQI)跌至100以下,达到良好水平。截至傍晚6点,全市8个国控监测站点有6个实时AQI在100以下,全市AQI只有85,PM2.5浓度为67微克/立方米。根据空气质量预报,11月的第一天空气质量也不至于太糟糕,预计为轻度污染水平。

一般在90%以上,而霾通常在80%以下。能见度1千米以下统称为雾,在1千米以上叫作轻雾。而霾天能见度低一般都在1千米以上。”专家说,雾和霾不是一回事,但雾和霾也经常一起出现,那才是真正的雾霾天。

本报记者 廖雯颖

链接

雾多为乳白色

霾有点黄

“能见度低并不都意味着空气质量糟糕。影响能见度的因子,除了颗粒物比如PM2.5,还有雾。空气中的湿度大,小水滴也会把阳光散射出去,让天色看起来灰蒙蒙。”环保专家告诉记者。如何区别雾霾天?最直观就是看颜色,大雾一般是乳白或灰白色的,看

起来像牛奶,而霾看起来有点发黄。闻味道也可以判断,大雾是湿漉漉的,而霾通常带着异味。长期在户外呆着就会感觉到不大舒服。当然,市民还可以通过网站、手机APP等及时了解环保和气象部门发布的空气质量及天气报告。

“雾以水汽为主,相对湿度

雾霾天外出回家要清洗鼻腔

我省呼吸内科专家:戴口罩有一定的防护作用

进入11月,雾霾天又要多起来。作为普通市民,应该如何应对?10月31日,记者分别走访了省立医院呼吸内科、省千佛山医院呼吸内科和省中医院肺病科。专家提醒,雾霾天对呼吸系统的刺激非常大,可导致哮喘、肺炎、支气管炎等疾病的急性发作,还可诱发心脑血管疾病。而最好的预防办法就是雾霾天尽量避免外出,需要外出时可佩戴口罩。

本报记者 陈晓丽

多吃清淡易消化食物

一入冬,呼吸科就诊患者数量就会呈直线上升趋势,一般会增加三成左右。在就诊患者中,主要是以有基础性疾病和呼吸系统疾病的为多,在雾霾天这些患者极易受到感染和刺激,导致病情发作、加重。

如果经济条件许可,可以选择合适的空气净化器放在室内,对于净化空气有一定的作用。在饮食方面,川贝梨水有很好的润肺功能,猪血、鸭血等也可以起到润肺的作用,含铁量比较高,可以提高机体免疫力,平时大家可以多吃,但是是否能够抵抗PM2.5暂时并没有科学依据。

雾霾天的饮食应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,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。

回家后注意洗脸



大家都说雾霾天,其实雾和霾并不是一回事儿。雾的颗粒一般比较大,并不会进入肺部。而霾的颗粒非常小,例如PM2.5,可以通过呼吸沉积到肺部

当中。同时,PM2.5一旦进入肺部,将会附着在肺部表面,人体很难再将其排出。对于雾霾的伤害,最重要的还是做好预防工作,尤其是对于免疫力较低的老年人、儿童、孕妇等,在雾霾天尽量避免外出,不要开窗通风。对于室外工作者,应该采取一定的防护措施,例如佩戴口罩,这会起到一定的防护作用。同时,购买口罩应该选择有资质的正规厂家,防止买到劣质产品,反而引起过敏等;有呼吸系统、心脑血管系统疾病的患者,最好不要佩戴材质过厚的口罩,防止出现呼吸不畅等憋喘现象。雾霾天外出回家后,应注意洗脸、清洗鼻腔。

增加呼吸功能的锻炼



最近随着天气变冷,呼吸科门诊病人确实有所增加,基本每天都能接诊50多个病号,其中主要还是以感冒受凉为多,雾霾天的影响暂时并不明显。

在雾霾天的时候,最好的预防办法就是尽量减少外出。在运动方面,爱好晨练的市民应暂停锻炼,由于运动时呼吸加快加深,在雾霾天将会增加PM2.5的吸入量;而在天气好的时候,大家可以适当增加一些呼吸功能的锻炼,例如深呼吸、扩胸运动,年轻人可以多做一些引体向上,老年人也可以多唱唱歌,没事儿大声喊两嗓子。

此外,现在正值冷热交替,每天尤其是出门前注意根据温度变化增减衣物,以保护呼吸系统预防感冒;在室内可以种植一些绿色植物,可以在一定程度上净化空气,例如绿萝、滴水观音等。