蓝天白云下,为何空气却是污染

6月初以来,臭氧取代PM2.5成首要污染物

本报6月14日讯(记者 刘晓) “天空都是蓝天白云,为何空气质量却是污染?”原来是臭氧惹的祸!受连日来的高温晴朗天气影响,空气中部分污染物发生化学反应,导致臭氧浓度超标。

据环保部门数据监测显示,进入6月以来,淄博已出现10天首要污染物都为臭氧的情况,即使在12日的“良好”天,臭氧也带来了一定程度的影响。

环保专家介绍,氮氧化物和挥发性有机物主要来自一些化工企业、机动车尾气等,而这几天风力较小、紫外线强度大,不利于扩散,越是湛蓝的天空,越为臭氧的形成提供了条件。

市气象台预计,受冷空气影响,未来一段时间“蓝天白云”还将持续,气温总体较为适宜。“近期还有几股冷空气造访,高空冷气流与近地面暖气流形成加大的温差,空气垂直对流活动增强,比较有利于污染物的扩散,天气会进一步转好。”工作人员说。

但周四和周日将有两次降水过程,局部地区或有强对流天气,提醒市民注意防范。未来一段时间最高温维持在35℃左右,气温总体适宜。

据市气象台预报,未来几天淄博天气情况如下:15日,晴转多云,南风2到3级,气温17~32℃;16日,晴转多云,南风2到3级,气温19~34℃;17日,晴转多云,南风2到3级,气温22~35℃;18日,晴转多云,局部有雷阵雨,南风转北风3到4级,气温23~34℃;19日,多云转阴有雷阵雨,北风2到3级,气温22~28℃。

本期大篷车专讲科学避暑,炎炎夏日多喝盐开水盐茶水

“心理中暑”不妨畅想大海森林

6月中旬,天气越来越炎热,高温35℃以上的日子也越来越多了。遇到高温天气应该如何应对呢?饮食上需要调解,不吃燥热食物。此外,生活习惯上也应有所改变,并合理疏解情绪,预防“心理中暑”。

本报记者 刘光斌
实习生 周一

工作人员为市民测量血压。 本报记者 刘光斌 摄

1. 西瓜猕猴桃是解暑食品

“炎热的夏季,市民首先要合理挑选夏日饮品。如要防暑,可以多喝点绿豆汤、冬瓜茶、鲜藕汁”漱玉平民大药房的工作人员王非提出了建议。据了解,绿豆味甘、性寒,可清热消暑、润喉止咳。冬瓜味甘性凉,有利尿消肿、清热解毒、清胃降火等功效,很适合在夏季“清补”。鲜藕汁能清热解烦,若将鲜藕洗净切片,加适量糖,煎汤代茶饮,可以去热消暑。

“其实白开水是最方便的夏日饮品。”王非介绍。他补充,喝白开水应选择沸腾后自然冷却的新鲜凉开水,这种白开水具有特异的生物活性,容易透过细胞膜进入细胞内,很快被吸收利用。夏季高温,出汗过多,体内盐分减少,体内的渗透压就会失去平稳,从而出现中暑,而多喝些盐开水或盐茶水。

在夏日,不妨多吃点水果和蔬菜。“蔬菜是清淡味鲜而不油腻的食物,而且含有丰富的维生素和矿物元素。西瓜味甜多汁性凉,是清暑解渴的瓜类之首。猕猴桃含有大量维生素C,有非常好的清热解暑作用。”

人们在夏天容易贪凉,吃冰凉的东西舒服极了。王非则不以为然:“虽然人们会觉得热得难受,但是从冰箱取出的食物不要直接食用,应放置几分钟后再吃。”太凉的食物会对肠胃甚至心脑血管造成强烈刺激。王非还提醒,高温季节是肠道传染病和细菌性食物中毒的多发季节,要注意饮食卫生,防止病从口入。

2. 出门常备风油精清凉油

高温天气,生活习惯也应有所调整。“建议市民朋友可适当减少外出时间,应尽量减少午后高温时段的户外活动或作业。”漱玉平民大药房工作人员唐宁说。当气温达到35℃以上,建议爱好运动的朋友要停止运动,并保持充足的饮水,同时,应随身携带一些仁丹、风油精、清凉油、藿香正气水等常规的防暑药物。

如果在炎热的天气必须要出门,那么可以在着装上注意一些。“做好防晒工作,戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞,有必要的话还可以涂一点防晒霜。“外出时不要穿太厚太紧的衣服,也不要穿化纤品类服装。”唐宁说。因为这类服装不利于及时排汗散热,夏季应多穿棉、麻、丝类宜排汗的衣物,可选择短袖、短裤、凉鞋。

保证充足睡眠也很重要。唐宁介绍说:“夏天日长夜短,加之气温高、人体代谢较快,很容易造成睡眠不足,从而造成精神萎靡,容易诱发中暑。”每天最好保证8小时睡眠,不要熬夜,最好在晚上22点睡觉,第二天6点起床。“注意不要让室内室外温差过大,否则容易得空调病。注意不要让空调或者风扇直吹头部。”唐宁提醒。

3. 心烦意乱时听舒缓轻松的音乐

在炎热的夏季,不但身体会中暑,人的心理也会中暑。心理中暑指的是在夏季莫名其妙地出现情绪和行为异常,如情绪烦躁、爱发脾气、心情低落,容易骂人等。这种情况通常在清晨会好一些,但下午和晚上却变得比较糟。心理学家和医学家认为,人的情绪与气候有密切关系。当气温超过35℃、日照超过12小时,气候变化对人的情绪明显会造成影响,导致情绪和认知行为的紊乱。

除了气温变化以外,“心理中暑”还与人的睡眠时间和饮食不足有关。高温天气,人食欲普遍下降,加上睡眠质量差和出汗,会影响体内电解质代谢,从而影响大脑神经活动,让人情绪和行为出现异常。

如何预防或者减轻“心理中暑”呢?“可以在心烦意乱的时候听听舒缓轻松的音乐,或者做些想象放松训练。”漱玉平民大药房的工作人员孙振海建议,“可以静坐在那里,闭上眼睛,想想大海、森林等凉爽情景,或者想象自己在寒风刺骨的冬天滑雪。这样心理的‘温度’也会跟着降低。”孙振海还建议,室内多应用冷色系,如乳白、淡蓝、浅绿等颜色,给自己清凉的心理暗示。

挂 失

石俊熙出生医学证明编号0372278069声明作废。

陈庆田丢失淄博市房权证淄川区字第04-1026144号,声明作废。