

# 霾·因 活法

重度雾霾下,很多人工作仍要继续。外卖订单火爆,比起雾霾影响健康的风险,外卖小哥更担心能否按时送达。而一些工地上的工人继续露天干活,环卫工也不能歇,不过好在单位给他们发了口罩。

A08 齐鲁晚报 2016年12月21日 星期三  
编辑:张跃伟 美编:金红 组版:继红

20日,济南山大路附近一工地,施工人员正在雾霾中施工。本报记者 左庆 摄

## 雾霾中那些室外奔忙的人 比起吸几口霾,更怕来个差评

本报记者 张阿凤

### 外卖订单上涨1/3

20日上午10点,饿了么奥尊泉城站送餐员殷铭泽接到今天的第一个订单。平常不到30分钟就能送完一单,今天第一单用了45分钟。“能见度太差了,不敢骑快,要不然很容易撞车。”

从10点开始,一直到下午4点,殷铭泽送出去20多单,近6个小时一直在户外。“下午2点以后送餐员可以选择休息,但我一般有活就继续跑。今天送得慢导致送得少,那就多送两单补上。”

虽然戴着口罩,但殷铭泽说,相对于自己的健康,他更担心因为雾霾延误导致客户给差评。“送晚了会好好跟客户解释,有的客户

能理解,有的就会发脾气,希望大家能多理解一下。”

奥尊泉城站负责人宋先生介绍,站上共有70名送餐员,平时一天七八百单,今天1200多单,上涨1/3。

“我们外卖站在银座晶都附近,周围办公楼很多,往常可能会下楼吃饭的白领,今天更多选择外卖。很多都是二三百元的大单,一个送餐员拿不了,要派两个人去送。”宋先生说。

### 环卫工必须戴口罩

下午1点,黑虎泉西路与南门大街交叉口,赵兴芳和老伴戴着口罩,拿笤帚进行当天第二次普扫。“慢点扫,不着急,别扫起扬尘来。”赵兴芳边扫边提醒老伴。

今年54岁的赵兴芳是大明湖环卫所的一名环卫

工。上周她支气管炎,“嗓子干痒、不停咳嗽,去小诊所里拿了点药。”

医生告诉她,她的病虽然主要是由感冒引起的,但长时间的户外工作,尤其是遍布粉尘、雾霾的工作环境加重了她的症状。医生给她开了咳嗽药和消炎药,并叮嘱她近期在户外一定要戴口罩。

赵兴芳戴的是自己买的普通毛线口罩。“单位里发了防雾霾口罩,我今天替换着戴了自己的。可能因为我气管比较敏感吧,我能明显感觉到,不戴口罩、戴普通口罩和戴防雾霾口罩,一天下来很不一样。”

她和老伴搭伙,共同负责的路段是从南门大街到解放阁之间,约500米长的黑虎泉西路两侧。从凌晨4点多起,一直到晚上9点多,长达

17小时的时间里,他们有的时候同时打扫,有的时候一个人值班,每人每天至少在户外工作9小时以上。

为保障一线保洁人员身体健康,济南市城管局已将1.36万余个口罩发放到各区域管局,环卫管护中心和市机扫大队。“市局将对一线作业人员佩戴口罩情况进行检查,对口罩发放与落实不到位的单位进行通报批评。”济南市城管局相关负责人说。

### 不少工人户外施工

16日,济南发布重污染天气橙色预警,并于17日20时启动Ⅱ级应急响应,要求停止拆迁工地施工作业和建筑、道路、园林、绿化等易产生扬尘污染的室内外施工作业项目,停止易产生大量扬尘的土石

方作业等施工环节。

20日下午,海尔云世界B4-1地块相关负责人介绍,工地内挖土、回填等室外作业已经全部停工,裸露渣土用防尘网覆盖,仅有部分工人在室内做室内穿线、门窗安装、室内管道安装等工作。“工地一共200多名工人,今天休息了一大半,只有50多人在做室内作业。”中建八局楼座负责人周绪峰告诉记者。

不过Ⅱ级响应并非要求全部室外施工停工,所以不少工地上还是能见到工人们忙碌的身影。记者早上经过工业南路和奥体西路交叉口附近一工地时,发现仍有室外作业在进行,还不时传来机器的“咚咚”声。山大路附近一处工地,脚手架上也有不少人在干活。不少工人戴着口罩,也有人没有戴。

## 防霾四大误区 你中了哪几招



空气严重污染,但仍有不少人在户外运动。本报记者 陈玮 摄

### 雾霾专攻孩子?造谣

“雾霾产生的病菌侵害主体为12岁以下儿童,具有传染性,病体特征:咳嗽、扁桃体肿大、下午或晚间发烧特征明显……雾霾易携带各种传染病菌,尽量减少孩子户外活动……”近日,这条消息在朋友圈流传,引得不少宝爸宝妈恐慌。郑州市疾控中心专家董志伟说,传言不符合科学常识,没有只针对12岁以下儿童的呼吸道疾病。

董志伟说,雾霾确实会对呼吸道产生刺激,但主要是重金属和类金属元素、多环芳烃等成分,通过肺泡进入血液循环。雾霾中悬浮一些细菌,但这不等于雾霾具有传染性,大家不要过度恐慌。不过,12岁以下的儿童发育不成熟,易受雾霾影响。“呼吸道感染的孩子增加,一些有哮喘的孩子也会喘得更厉害”。

### 有食物“克星”?假的

南昌大学二附院中医科主任中医师李维旭认为,

网上流传吃清肺食物能对抗雾霾伤害的说法并不科学。食物进入消化道不能直接把肺里的有害物质“带出来”。不过科学的饮食能有效减轻雾霾的不良后果。饮食要以清淡为主,多食蔬菜和水果补充维生素C,也可以进食百合、雪梨、莲藕、蜂蜜等,提高自身免疫力。

此外,痰多、咳嗽人群可多吃白萝卜,内火旺盛的人可多进食绿豆、荸荠等。枇杷花、罗汉果、桐桔梗等被打上了“PM2.5克星”的称号,但效果证据还不充足,不建议用它们抗霾。

### 改室内运动?也不好

大连市体育科学研究所所长马振国说,人运动时的肺活量要比安静时大出一倍、几倍甚至十几倍,若坚持运动,摄入的有害物质也要大大提高。有害物质不能通过呼气排出来,会在人体内积累,造成肺脏损伤,以此为代价坚持锻炼是不科学的。所以雾霾天要保持最小的肺活量,少动、多静。

在室内运动同样不足取,雾霾天气开窗少,室内

空气也好不到哪去。所以中度以上污染时,户内也不应该做剧烈运动,如果坚持,也应做一些柔韧性、平衡性的轻微运动。戴口罩锻炼也不行,首先大部分口罩能起到的防霾效果有限,即使效果达标,但是运动中人的肺活量大增,戴口罩有可能导致换气跟不上,二氧化碳排出不畅,容易发生呼吸性酸中毒,造成对人体的伤害。

### 开不开窗?有学问

河南省立眼科医院主治医师吕天斌提醒,雾霾天要避免佩戴隐形眼镜。“隐形眼镜大多为软性水晶胶镜片,极易吸附灰尘,导致眼球过敏感,严重者还会造成失明。”出门应尽量佩戴框架眼镜,并每天适当用人工泪液对眼睛进行冲洗。

雾霾天开不开窗让人很纠结。专家表示,若不开窗,室内各种病菌不能及时排放,空气甚至差过室外,用空气净化器也不管用了。所以还是应开窗透气。尽量避开早晚雾霾浓度高时段短时间开窗,20分钟即可。

据新华社、河南日报等