

标题
都快看不见了!

霾怨不断 我们该如何应对?

受雾霾影响，天封塔周边能见度很差。
记者 王鹏 摄

从“一级优” 到“六级严重污染” 昨天的空气 不能再差了!

我市再次发布大气重污染黄色预警

过去26天15天被污染

今年以来，我市的空气质量就一直不是很好。每次有冷空气到达的时候，就会带来北方的高污染团，从而引起本地空气质量的恶化。1月份才过了26天，就有15天是污染天气了。

1月25日中午12点，我市的空气质量还是一级优，而到了下午1点，空气质量就下降为二级良；下

午4点，三级轻度污染；下午5点，四级中度污染；下午6点，五级重度污染。而到了晚上10点，AQI指数一下子跳上了300，空气质量显示为六级严重污染。

不到12小时，我市的空气质量就如同高空坠物一般，直线下降了6个等级。六级严重污染的空气质量还一直持续到昨天早上6点，随后一直在五级重度污染上。

只怪冷空气还不够强

或许大家心中会有个疑问：冷空气不是雾霾“杀手”吗？市环境监测中心专家表示，此次空气污染主要是受输入性污染物的影响。前天开始，我市受弱冷空气影响，使得北方高污染团经过我市，加上气象条件不利于污染物扩散，使我市的空气质量陷入重污染状态。

“更让人懊恼的是，这股冷空气到了杭州湾上空后，推进速度更慢了，居然滞留不想走。”专家说，因此导致这次的重污染情况也持续了较长时间。

不过，他预计，由于今天可能会有雨，加上冷空气的影响也将减弱，因此今天的污染状况将有所减弱，空气质量以轻度污染为主。

挟风裹雨或可缓解

据市气象台预报，在冷空气影响下，今天影响我市的雾霾将趋于缓解。

冷空气被视为雾霾“终结者”，它携带有两大利器：一个是降水，雨水把空气中的脏东西洗刷到地面，减少悬浮在空气中污染物颗粒的浓度，即气象学上的“湿沉降”。另一个就是大风，当冷空气靠近，它前锋附近上升运动（即垂直方向的风）会把PM2.5带到更高层的大气，而水平方向上的风，则极有可能把污染物吹走。不同于以往，这波冷

空气吹散雾霾之余，也意味着目前大气环流正在发生较大的调整，一改前期晴多雨少的格局，转而开启湿冷模式。中央气象台甚至预报，受这波冷空气影响，长江中下游地区可能迎来今冬以来最寒冷的时段。

具体来看，冷空气从昨夜开始“攻城略地”，气温逐渐下降，预计今天我市最高气温8℃~10℃，最低气温6℃~8℃；明天我市最高气温8℃左右，最低气温5℃左右，而昨天我市最低气温就有9.8℃。同时，今明两天我市都将是阴局部有小雨的天气。

“霾患”愈演愈烈 不少医院患者排队等床位



昨天晚上，市第一医院急诊室挤满了患者。记者 徐文杰 摄

近段时间各大医院的呼吸科、急诊科天天爆满，病房更是一床难求，眼科、心内科等科室的患者也明显增多。

昨天上午，虽然已近中午，市第二医院呼吸内科依旧挤满了人。呼吸内科医生黄建达告诉记者，平时他一早上看40个号左右，从1月份开始他每天要看60多个号，几乎天天加班，其中老年人占了大部分，他们大多是“老慢支”等慢性基础性疾病急性发作的患者，也有不少过敏性咳嗽、哮喘、上呼吸道感染患者。

这段时间，市二院急诊内科平均每天要看200多号病人，其中呼吸道疾病患者占了40%以上，因为人手不

够，医院感染内科的医生也前去“增援”。

从1月初起，宁大附属医院呼吸科的病房早就住不下了，走廊也睡满了人，ICU也几乎天天都有慢性呼吸急性发作的病人在抢救。

宁大附属医院呼吸内科主任邓在春说，空气污染是一个长期的状态，它对呼吸道的的影响正在逐渐显现，并愈演愈烈，医院已经在探讨长期的对策。

不光是呼吸科，雾霾对人体的影响是全方位的。宁大附属医院眼科中心主任杨路说，今年1月以来，该院眼科门诊的患者确实多了至少两成。最明显的是小儿结膜炎患者，而

且很多孩子伴有呼吸道感染的症状。同时，患干眼症和季节性结膜炎的比较多，如果雾霾颗粒黏附在眼睛表面，又没有被泪液及时冲刷，容易造成结膜充血、视物模糊等问题。

他提醒，这段时间如果感到眼部不适、充血、刺痛等问题，一定要及时就诊，否则则会加重病情。

医生提醒

雾霾无处不在，大家可以适当采取一些预防措施。

1.有过敏性鼻炎或哮喘的病人，建议不要使用空调，因为空调内会有很多的螨虫，导致过敏。

2.雾霾天应关闭门窗，待霾散日后再开窗换气。

3.戴口罩，少出门，建议儿童、老年人和心脑血管、呼吸系统疾病患者等易感人群避免晨练等户外运动。

4.饮食宜清淡为主。选择易消化且富含维生素的食物，多吃新鲜蔬菜和水果，多吃雪梨、萝卜等，不宜吃刺激性的食物，如冰冷的、过于辣的食物。

5.要多喝水。水可以帮助身体进行新陈代谢，可以湿润干燥的喉咙。

记者 鲍云洁
通讯员 刘扬 庞赞 郑 轲

各种“抗霾神器”网上热销

入冬以来，“雾霾经济”逐渐升温，一些听起来比较“潮”的防雾霾产品吸引了不少网友尝试。

防霾口罩指数飙升

来自淘宝指数的数据显示，最近七天“防霾口罩”的搜索指数同比增长了131.8%，最近30天的搜索指数同比增长了33.6%，“空气净化器”的搜索指数也同比增长了9.4%。

除了网络上热卖的防雾霾口罩和空气净化器，还有各种听起来新奇的抗雾霾产品。一种隐形抗雾霾罩就特别流行，这种鼻

罩看上去类似隐形眼镜，使用时把两个由海绵为主小圆片分别伸进鼻孔里。

洗鼻器洗鼻壶走俏

PM2.5进入人体首先通过鼻腔，不少专家建议，为了对抗雾霾，回家要勤洗手和清洗鼻腔，因此网上各种洗鼻器、洗鼻壶、洗鼻刷格外走俏。

最简单的洗鼻器相当于一个带着吸管的眼药水，拿在手里可以手动清洗，还有的是像牙刷一样的洗鼻刷。最复杂的洗鼻器相当于一台榨汁机大小，喷头就有好几个，号称除

了防止雾霾，还对过敏性鼻炎等有效。

围巾替口罩不靠谱

在淘宝上，一款动物造型的连帽围巾，号称把围巾挡在鼻子前能防雾霾。其实用围巾替代口罩并不靠谱，宁波就有人曾因此引发哮喘。医学专家介绍，使用围巾有很大的潜在风险，特别是对于哮喘等过敏性病人，如果把围巾当口罩，嘴的部位经常处于潮湿状态，致病的微生物、细菌和尘埃等有害物质容易进入呼吸道，导致呼吸系统疾病。记者 孙美星



尽管市气象台在前天晚上就发布了霾橙色预警信号，但昨天早上一出门，不少人还是被眼前灰蒙蒙的景象给吓了一跳。

昨天上午9时，我市空气质量指数AQI达到252，空气质量类别为重度污染，市大气重污染应急指挥部办公室发布“大气重污染黄色预警”。

这也是继1月10日之后，我市今年第二次发布大气重污染预警。

与此同时，市大气重污染指挥部也在昨天上午9点半启动了宁波市大气重污染应急预案，进入Ⅲ级应急响应。

据市空气质量实时发布系统显示，今年以来，过去26天就有15天为污染天气。记者从卫生系统了解到，近段时间，受雾霾天气影响，各大医院呼吸内科患者人数也急剧上升。

记者 林伟
石承承
通讯员 陈晓众

