



昨日下午,经七路一家游泳馆内,一位游泳爱好者正在向深水区跳去。连续几日的闷热天气,让游泳馆人满为患。 晚报记者 周雨 图

今天最高气温29℃ 传说中的雨会来吗?

提防提防:这雨可能挺疯狂 阵雨、雷阵雨、大雨、暴雨、雷电、大风混着来

□晚报记者 马燕 实习生 茜洋

昨天又是闷热的一天。

中午,买菜,各种菜在热气中都打了蔫;下午,上班,陪我吹了一中午空调的手机都冒了汗。晒着太阳,骑着车,吹着热风,我实在哼不出歌……只盼望这35℃的大热天快点儿结束。

传说就要到来的雨,像一位暴红的“明星”,“粉丝”们对她充满各种期盼。

今天,雨终于千呼万唤地来了,拂去了纠缠我们多日的暑热,市区最高气温降至29℃。

但这场雨憋闷了太久,在部分地区可能出现疯狂举动,请大家注意,提前作好防范,不要被它吓到。

预计,我省降水天气将持续3天。今天,阵雨、雷阵雨、大雨、暴雨、雷电、大风等强对流天气会以自由组合的方式,在淮河以北大部分地区合作演出。

明后两天,全省大部分地区都会有雨水陪伴,但雨量分布不均。黄淮之间部分地区可能会出现大到暴雨,雷电也会到局部地区露个脸。



昨日郑州天气依然酷热难耐,绿城广场喷泉池边,两只鸽子不停地把头伸进水池喝水。 晚报记者 白韬 图

生活新习惯



上海发布“鼻腔清洗指数”

病从鼻入的概率比病从口入大5.8倍
早晚两次用温水或生理盐水灌入鼻腔并轻轻地拍打
可避免上呼吸道疾病

8月14日,上海市气象局首次发布健康气象指数——“鼻腔清洗指数”。

这在全国尚属首创,这项健康气象指数发布的背景,是因为鼻炎、鼻窦炎等上呼吸道疾病患者逐年递增,病从“鼻”入的概率正在逐渐增大。

而这一创新的健康气象指数,可以提高人们对鼻腔清洗的重视。

郑州人民医院耳鼻喉科专家提醒市民:空气受到污染时应及时清洗鼻腔,以避免引起上呼吸道疾病。

晚报记者 邢进
实习生 杜世民

A 病从鼻入的概率比病从口入大5.8倍

上海市气象局是在8月14日的“五色彩虹”气象科普宣传展演活动中正式发布“鼻腔清洗指数”。

这项创新健康气象指数的发布,引起了公众的普遍关注。

据上海市气象局人士介绍,鼻腔清洗指数根据当日空气质量、悬浮颗粒物等指标,提示市民应及时清洗鼻腔,以预防上呼吸道疾病。

鼻腔清洗指数的发布,尤其对鼻炎(过敏性鼻炎)和哮喘患者大有好处。

据悉,洗鼻指数共分为四级,一级代表需时洗鼻,二级代表定时洗鼻,三级代表随时洗鼻,四级代表及时洗鼻。

随着社会经济不断发展,城市生活中工业废气、沙尘、花粉、汽车尾气等,不断侵袭着人们日常的生活环境,也间接诱发了越来越多的人患上鼻炎、鼻窦炎等呼吸道疾病,呼吸道疾病每年正以10%的上升趋势增长。

卫生部门的专项调查显示,在病毒性流感、鼻炎、咽喉炎、肺炎等呼吸道疾病中,80%是由鼻腔缺乏应有的清洁保健引起的,病从鼻入的概率比病从口入要大5.8倍。

B 坚持每天清洗,确保呼吸道不受感染

郑州人民医院耳鼻喉科副主任医师孟彤说:鼻炎(过敏性鼻炎)、哮喘患者应经常清洗鼻腔,及时清除过敏原及有害颗粒物,鼻腔清洗应成为日常生活保健护理的一部分,让鼻腔也能受到像口腔一样的重视。

“近期没有下雨,空气比较干燥,呼吸干燥的空气之后,人的肺部会出现异常,人的鼻腔的表皮组织处于一种干燥的状态,很容易诱发反复流鼻血。”

同时,一些微尘颗粒物在空气中浓度较高,这些都会导致人的鼻黏膜和肺部过滤作用减弱,对鼻炎及其他呼吸道疾病患者影响较大。

孟彤建议,健康人群和鼻炎、呼吸道疾病患者及时多次清洗鼻腔,做到每天2~4次。否则,微尘颗粒长期的堵塞在鼻腔很容易引起呼吸道、肺部感染。

C 咋洗鼻子?

其实,日常的鼻腔清洗简单易行。孟彤说:“市民平时应多注意锻炼,增强体质,没患有鼻炎、鼻窦炎的应早晚两次用温水或生理盐水灌入鼻腔并轻轻地拍打,不要将其吸进鼻腔里,以免造成鼻黏膜受损。”

患有各种鼻腔炎症的人群应到医院进行药物清洗,使用负压置换疗法,抽出鼻腔内的空气后鼻腔形成负压状态,滴入鼻腔药液,对鼻腔进行药物清洗。

在含有尘沙、面粉等颗粒物环境下的工作人员注意对鼻腔的保护,最好是佩戴口罩,在下班后用生理盐水及时对鼻腔进行多次清洗。

D 远离微尘物 自由呼吸新鲜空气

孟彤介绍,建筑工人、面粉厂工作人员以及其他接触粉尘的特殊工种,是鼻炎、哮喘疾病的高发人群。

这些人群经常接触到大量难分解的微尘颗粒,如不采取安全防护措施,极易导致疾病发生。

孟彤提醒公众:在空气处于干燥状态下,最好不要去空气中含有微尘颗粒较多的场所。

如远离面粉加工厂、水泥厂等易扩散微尘颗粒粉尘的场所,并保证每天定时定量清洗鼻腔。

“当人鼻腔里有黄色脓鼻涕时,这是慢性鼻窦炎炎症的最常见表现形式,在病情发作时,由于肺部有自我的保护功能,所以分泌一些黏液阻止病菌、微尘颗粒的入侵。由于鼻咽长期受到刺激以至发炎,当肺部的分泌物接触到这些病变部位时就产生黄脓鼻涕,并会产生异物感。”孟彤说,如若市民发现自己鼻根部总是有异物感,应及时去医院进行检查。