

郑荐

习惯性雾霾，我们怎么办

空气不好，你也“霾”个口罩吧？

医生建议选择较厚的外科手术口罩，佩戴2~4小时后注意更换

■预报

全国多地 昨天再现重度雾霾

今天冷空气袭来河南雾霾有望减弱

咳嗽、不舒服、没好心情……昨天这些词充斥着网络的每个角落。昨天17时，我市的空气质量实时发布系统上，我市9个观测站点被重度污染和污染级别最高的严重污染所占据。除了郑州，根据环保部发布的空气质量实时监测数据，河北、湖南、湖北、安徽省大部分地区及山东部分地区出现重度雾霾，不少网友直呼“华中全部沦陷，要团购专业PM2.5口罩”。
郑州晚报记者 薛璐 马燕 实习生 王之宇

我省最受伤的是郑州

从昨天清晨开始，郑州市气象台在7时30分发布霾橙色预警信号：郑州市区已经出现能见度小于1000米且相对湿度小于80%的霾，未来仍将持续，请注意防范。随后，我省各地市一共发布14条关于霾的预警信号。

省气象台的专家说，昨天的霾在我省中东部和北部最为严重，最受伤的是郑州，位居全省之首。

主要是气象因素引起的

“这次出现重度雾霾主要是气象因素引起的。”昨日，市环保局相关负责人解释说，根据中央气象台发布的环境气象预报，我市气象条件为4级，这种天气极不利于污染物扩散，“原因一是从前天开始天气出现静风稳定现象，不利污染物扩散；二是今晨又出现强逆温，更加不利污染物扩散。”

“如果这种气象条件没有

明显改善，目前污染状况将持续甚至有加重趋势。”该负责人说。

冷空气袭来今天雾霾有望减弱

不过，让人欣喜的是这场讨厌的霾今天将会减弱。今天起有股冷空气将带来寒风，有助于吹散雾霾。据预报，昨天夜里，东南部阴天转多云；其他地区多云。全省偏东风2级，今天转偏北风3到4级。最低温度西部山区、北部零下5℃到零下3℃；最高温度北部4℃到6℃；其他地区7℃到9℃。今天夜里到18日，北部、西部阴天，局部有零星小雨雪；其他地区多云间阴天。19日，西部多云间阴天；其他地区多云间晴天。郑州市今天多云转阴天。偏南风1到2级转东北风3到4级。最低气温零下2℃到零下1℃；最高气温7℃到8℃。

■雨观

雾霾天跑早操伤不起

近两年来，雾霾天气已经成为全民公敌，人人提之厌恶、说之调侃、怨之无奈，而普通市民也在谈笑间被激发出让人哭笑不得的智慧。郑州晚报记者 汪永森 实习生 董婧

焦作 雾霾天跑早操的孩子伤不起

雾霾天气下是否还要坚持上学和上班，也再次成为网友热议的话题，本周再次袭豫的雾霾天气也让在校的孩子们喊起了“伤不起”。

焦作网友“Idiot-睿”昨天在微博抱怨：河南理工大学有早操的“优良传统”，各学院领导为了追求高“出勤率”，实行“缺勤一次”总评扣0.2分，缺勤7次取消年度评优资格的霸王政策。

“只要无积水，就要签到”！焦作本是煤城，天气“十天九雾霾”，“优良传统”和3万学生健康你要哪个？

郑州 雾霾天玩分手游戏容易弄假成真

近期流传较广的一则郑州网友有关雾霾的故事是：男孩女孩闹矛盾，约定背对背各走100步，回头时如果还能看见彼此就不分手。结果，他们走了两步就都回了头，却没有看见彼此，于是他们分手了。

■“雷”单

2013中国网民为雾霾买单8.7亿

口罩增幅181%

淘宝网的数据显示，2013这一年全国的淘友们花了8.7亿元在口罩、空气净化器、室内跑步机等对抗雾霾的用品上，共买了450万次，其中购买口罩的人比前一年多了181%，购买空气净化器的人也多了131%。改变的不只是数量，还有地

域。江浙沪和北京，今年冬天因雾霾问题走到了一起——去年在购买口罩等防护用品上遥遥领先的北京网购人群，今年悄然被江苏人民超越了。“这一年，是全民开始为雾霾买单的一年。”有网友表示。据《人民日报》

■健康

雾霾天气呼吸道心血管疾病多发

建议老人改在室内晨练

受雾霾和冷空气的影响，各大医院的呼吸科门诊量也有所增长。据郑州市人民医院颐和医院呼吸内科主任医师李志介绍，近日该院呼吸科门诊量较平日增加了约1/3，过敏性鼻炎、哮喘、气管炎等慢性呼吸道疾病的发病率较高。
晚报记者 邢进 见习记者 肖雅文

老年人成为首要“危险对象”

雾霾除了容易引起呼吸系统疾病外，同时，还会对心脑血管患者和呼吸系统疾病患者等都是雾霾天里容易“受伤”的人，而老年人更是因高血压、抵抗力差、防范意识弱，成为了首要“危险对象”。

发心脑血管疾病。

老年人、孕妇、儿童、心脑血管患者和呼吸系统疾病患者等都是雾霾天里容易“受伤”的人，而老年人更是因高血压、抵抗力差、防范意识弱，成为了首要“危险对象”。

建议选择较厚的外科手术口罩

在雾霾纵横的冬季，居家老人最需要改变的习惯就是晨练：早晨5点左右是一天当中雾霾最严重的时期，气温也最低，容易诱发心脑血管疾病。建议老人将晨练改到室内，并避免激烈的运动项目。

当不得不外出时，佩戴口罩是防止污染物由鼻、口侵入肺部的最佳方法。建议选择相对较厚的医用外科手术口罩，并且在佩戴2~4小时后注意更换，普通棉质口罩及一般的医用口罩防霾效果较差。另外在回到室内后，需清洗暴露在外的部分，包括口鼻和皮肤。

一氧化氮可对心血管疾病起到预防作用

对于雾霾带来的心脑血管疾病风险，除了平时小心谨慎外，还有更加积极的方式来应对。郑州市人民医院内科主任刘恒亮介绍说，一氧化氮对心血管疾病可以起到一定的预防效果。

早在1998年，美国加州大学洛杉矶分校药理学教授、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员路易斯·伊格纳罗博士，和其研究伙伴因发现一氧化氮(NO)在心血管系统中拥有独特信号分子的作用而荣获诺贝尔生理/医学奖。这个研究证明了一氧化氮可以起到保持血管清洁、预防中风、维持正常血压的作用，从而达到预防心脏病的效果。

刘恒亮说：“目前临床上还没有直接使用一氧化氮治疗心血管疾病的方法，但是在我们现在使用的药物中，有些药物进入人体后可以分解成一氧化氮，达到扩血管的作用。”

■倡议

本报联合民间环保组织共同发起——

郑州抗霾民间行动请你参加

本报从今日起，联合最大的民间环保组织自然之友，还有几百位环保志愿者，一起发起“郑州市抗霾民间行动”

如果你是一位热心环保的市民，请你@郑州晚报或者@呐喊者徐富盈，拿起手机随手拍下身边令人心悸的画面，恶性拆迁造成的粉尘污染；工厂里冒着黑烟的烟囱；黄标车后排出的滚滚黑烟；

工地上楼盘边弥漫的尘土；鞭炮烟花利那芳华后，缭绕的烟雾；还有焚烧垃圾者的行为。郑州晚报首席记者 徐富盈 实习生 赵龙翔



昨日上午，中原路上一对男女戴上蓝口罩。 郑州晚报记者 张翼飞 图



昨天中午，中原路，市民戴口罩出行。 郑州晚报记者 马健 图