

上午大雾下午霾 昨天的空气真“够呛”



小羽说天气

讲讲我们身边的气象

从昨天凌晨开始,南京南部地区就处于浓雾笼罩之下。而在城区,虽然没有透彻的蓝天,但还算秋高气爽,根本察觉不出郊区已经是大雾弥漫。因此南郊与城区几乎是“两重天”。

前天还是良好的空气,到了昨天却拉响了警报,灰霾和秸秆焚烧伴随着雾气“入侵”南京,空气指数一下子跌到了轻度污染。根据气象部门预测,今天江苏西部、南部地区依然有可能起大雾。



玄武湖湖面上,笼罩着一层薄雾

快报记者 路军 摄

» 视线被遮挡

雾气借东风包围南郊

昨天,南京的浓雾显得十分奇怪,这场雾有着明显的“分水岭”,早晨主要集中在溧水,对南京城区影响不大。南京的禄口机场成为浓雾的重灾区,从凌晨开始,雾气渐渐聚集,到了清晨5点,能见度降低至3公里,能见度最差的时候,只能达到200米以下,飞机无法起飞。上午8点,太阳已经升起,但浓雾还没有散去,能见度只有1.5公里。

气象专家表示,最近东南暖湿气流势力增强,清晨时分近地面吹东风,大雾就借着东风,慢慢跟着弥漫开来。而南京郊区湖泊多,空气湿度比城区重,因此大雾集中在郊区,郊区近水处甚至有团雾的可能。

慢跟着弥漫开来。而南京郊区湖泊多,空气湿度比城区重,因此大雾集中在郊区,郊区近水处甚至有团雾的可能。

大雾源于水汽足、气温低

昨天发生的秋雾主要原因是夜间水汽足、气温低。最近两天,南京的空气湿度比较大,空气湿度都在60%左右,昨天清晨相对湿度竟达96%。空气中游荡着大量的水分子,一旦进入夜晚,气温急剧下降10℃,长时间低温让空气中的水汽达到饱和,大雾也就形成了。

气象专家表示,这是典型的“辐射雾”,雾气在清晨日出前形

成,但是太阳出来后,地面温度上升,空气又恢复到未饱和状态,雾滴也就立即蒸发消散。因此这种雾天出现后,往往就是晴好天气,因此有“十雾九晴”的说法。

今天江苏依然有雾

预计今天凌晨起,在江苏的西部、南部,依然会有雾气发生,部分地区还会出现低于1公里的大雾。但是随着太阳升高后,雾气将会逐渐散开。

10月份,南京就进入了大雾的频发期。雾天里,建议您取消晨练,驾车要小心。

快报记者 孙羽霖 安莹

» 呼吸受影响

昨天空气质量全面下滑

南京昨天灰雾蒙蒙,导致市区环境空气质量骤然下滑,各空气监测点的空气质量全部一路“恶化”,达轻度污染,是入秋以来最严重的一个污染天。

昨天下午,“雾气”越来越浓,变成了霾。昨天的监测数据显示,整个南京城几乎没有一个“干净”的地方,平均污染指数达到119,为轻度污染级别。

根据9个国控点的监测数据表明,就连平时空气质量一直保持新鲜的草场门地区,污染指数也已经达到了125。昨天空气最干净的是玄武湖地区,但资料显示,即便是

此,这里的污染指数也高达109。

雾霾开始折腾南京

监测人员介绍,雾霾天气首要污染物就是可吸入颗粒物,会让人感觉呼吸不畅,视线受阻。气象部门的数据显示,昨天下午3点,南京能见度在5公里左右。

南京城空气质量状况全部轻度污染原因是什么?专家分析说,没有大风对流,污染物被固定在城市上空,无法迅速消散越积越多,空气污染指数也随之上升。

不全是秸秆焚烧的错

国庆之后,也进入到水稻收割的季节,秸秆焚烧带来的空气

污染再次成为市民担心的问题。从前天开始,江宁部门地区出现了秸秆焚烧。但是南京环境监测站的工作人员分析,这次空气变化,秸秆焚烧的作用不是很明显,还是空气扩散条件差造成的,目前看来只有江宁、溧水有零星的火点,城区里面还闻不到那股呛人的浓烟味道。

专家提醒市民,雾霾会增加交通事故的发生几率,还易诱发与心肺功能障碍有关的疾病。因此,雾霾天最好减少户外活动。

预计今天空气质量依旧不好,可吸入颗粒物污染分指数在120-140范围,还是轻度污染。

快报记者 孙羽霖 安莹

» 出行不顺畅

大雾至少让70多个航班延误

快报讯(记者 毛丽萍)因为大雾,南京禄口机场昨天航班大面积延误,截至下午4点30分至少有70多个航班延误,另外东航一班飞北京MU2841临时取消。

据介绍,昨天凌晨禄口机场雾就变得很浓,能见度降低,达不到起飞条件,直到早上9点40分天气才开始转好。

“早上航班延误还是蛮严重的,9点52分,东航太原飞南京的MU2165才落地,而第一架起飞航班比落地航班早2分钟,深圳航空飞深圳的ZH9866航班9点50分起飞。受此连锁反应,航班延误确实比较多。”禄口机场相关负责人告诉记者,开航以后,航班升降密度加大,高峰期间几分钟一班,“我们尽量把延误的时间赶回来。”

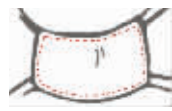
截至记者发稿前,南京禄口机场已有70多个航班延误,南京飞往深圳、哈尔滨、北京、兰州、三亚、贵阳、广州、厦门等航线无一幸免,但是延误时间越来越短。记者获悉,昨天航班延误最长的达3小时左右,短的则数十分钟。



着装厚度指数

4级

可穿衬衣加马甲或薄外套等,由于温差较大,早晚注意增加衣服。



感冒指数

3级

比较容易感冒,体弱者要加强自我防护。

» 出游前先看这些

暴雨浇下海南游“冷飕飕”

快报讯(记者 孙兰兰)这个黄金周,南京各大旅游景点人气格外火;然而,在国内游一直占领先地位的海南游,却在假日期间遭遇暴雨的无情袭击,成为“最冷黄金周”。昨天,记者从南京各大旅行社了解到,节后海南游的状况更为“凄惨”,部分旅行社已经叫停了10月11日之前的海南团。

这个黄金周去海南的游客很郁闷。原本是想享受阳光沙滩的结果,大东海、亚龙湾等“亲海”项目都无法进行,很多游客只能被大雨“锁”在酒店里,最终败兴而归。海南假日办调查显示,1日至7日全省10家主要旅游景区(点)共接待游客24.23万人,同比下降23.69%;门票收入1367.17万元,同比下降10.74%。

“我们这两天的海南游也全部停了。”江苏省中旅内部负责人殷俊介绍说,10月7日原本有一个团,后来取消了,一直到10月11日之前的,所有海南游全都停了。也有不少旅行团仍然在正常发团。记者了解到,昨天晚上飞赴三亚的航班上座率仍高达七成。“客人没有提出退团,目前旅游主管部门也没有相关警示或要求发出,所以我们还是正常发团。”江苏舜天海外旅游有限公司的工作人员说,这两天航班也没有停飞取消的情况,而据他们与当地的联系,海南雨势已有所减弱。

“毒”草开始出没 警惕过敏性鼻炎

快报讯(通讯员 顾頔菲 记者 刘峻)长假秋高气爽,就在大家放松游玩时,过敏的病源也悄悄靠近了大家。国庆期间,因为过敏来南医大二附院就诊的病例不仅没有减少,反而比平时多了一倍。市民小金就是趁着难得的假期,到郊区玩了一趟,回来后因为喷嚏不断、眼睛又痒,到二附院来就诊,查出来是过敏性鼻炎。

小金说,起初只是早上起来会一连打上六七个喷嚏,晚上睡觉时鼻子也是堵着,只好用嘴呼吸。后来,病情发展到眼睛也开始奇痒难忍,血丝很多。他一开始还担心是不是传染上了红眼病。被诊断为过敏性鼻炎,小金很纳闷,自己从来也没有过过敏性鼻炎啊。

南医大二附院耳鼻喉科程颀清主任介绍,10月初正好是南京地区葎草、蒿草、豚草长得非常茂盛的季节。特别是蒿属类植物的花粉致敏性强,弥散在空气中的含量高,是引起我国秋季花粉症(也称季节性过敏性鼻炎)的罪魁祸首之一。另一重要强大的致敏植物就是来自北美等国家的豚草花粉,这是迄今为止发现的致敏性最强的花粉。这两种植物在野外的繁殖能力很强,只要有空地都很容易发现它们的身影。因此在郊外游玩时,可能会没有直接接触带花粉的花,而这时草类的花粉已经悄无声息地钻进了你的鼻子里。

程颀清指出,日常生活中应当加强对鼻子的保护,清晨起床后可用冷水冲洗鼻子,保持鼻腔清洁。每天早晨5点到上午10点是花粉扩散的高峰时间,这时要尽量避免接触到草类。

咳嗽肤干头发掉,都要润肺防秋燥



国庆长假后第一天正是寒露节气,气温下降,降雨减少,空气比较干燥,不少人感觉口鼻咽干、胸痛干咳,特别是清晨起床,由于干燥引起的不适加重,这就是“秋燥”。记者在南京市中医院了解到,由秋燥引起的不适逐渐增加,出现口干咳嗽、咽喉炎、口腔溃疡、便秘等现象,专家提醒要以清热、养阴、润燥来应付。

咳嗽:温燥凉燥疗法不同

秋季转凉,空气干燥,人体对水的需求量增大,最好能每天达到2000毫升。不过,不少人发现喝水仍解决不了“体渴”。南京市中医院大内科张钟爱主任指出,秋季是收获的季节,中医认为人也开始收藏津液,肺主

水、水生津,肺容易被燥邪所伤,因此要解决秋燥引起的不适,关键是养肺、润肺。在饮食上可以防燥滋阴、养肾润肺为主,如梨子、百合、花生、山药等,少辛辣食物,适量增加酸味食物;情志上要做到神志安宁,以“养收”为原则;运动宜选择轻松平缓的如步行、太极等。

值得注意的是,秋燥也分温燥与凉燥。如何区分呢?张钟爱指出秋分之前,暑热有余,多见于温燥,秋分后,寒凉渐重,以凉燥为主,具体要根据温度,20℃以下多凉燥。以秋燥咳嗽为例,初秋,往往属偏热的类型,常见症状有干咳无痰,兼有咽喉肿痛,皮肤和口鼻干燥。凉燥咳嗽则是燥而偏寒的类型,由于燥邪伤肺引起咽干,多以咽干为主,病发时怕冷,发热很轻,头痛鼻塞,咽喉发痒或干痛。温燥引起的咳嗽以炖梨等凉润为主,而凉燥引起的咳嗽可采用桑杏汤温

润为主。凉燥咳嗽容易同感冒混淆,如都伴有头痛、恶寒、发热,但凉燥咳嗽无汗无痰,市民自行吃感冒药往往并不能缓解症状。

肤干头发掉:要先护肺

不少爱美女士发现秋分后南京的天气急速转凉,身体尤其是四肢皮肤特别干燥、瘙痒,一抓还有白屑飘下,同时头发枯黄开始大把掉。

据南京市中医院皮肤科石红乔主任介绍,皮肤瘙痒、脱发都与秋燥有关,大家知道秋燥伤肺,事实上空气中的湿度降低,皮脂分泌量减少,不少年轻人觉得皮肤干燥,开始选择泡澡,认为洗澡时皮肤在大量“喝水”,特别舒服。但实际上往往使皮肤愈来愈干燥、瘙痒。同时头发干枯脱落,也与身体内环境有一定关系。建议多吃滋润润肺的食品如梨、蜂蜜、莲子、百合,同时少吃刺激的,口味较重的热性食物。

便秘:多喝水多吃果蔬

秋季干燥,燥伤津液,肠道干涩,容易引起便秘。的确入秋以来,便秘患者明显增多。

南京市中医院肛肠科丁曙晴副主任中医师提醒,长期便秘容易诱发肛裂,尤其是秋季的气候干燥,且饮水减少,新鲜蔬菜、水果食用不足,往往导致便秘或粪便干结,长期排便困难干结的大便可划破肛门,发生肛裂。值得注意的是,爱美女士会吃一些腹泻减肥药,会造成身体里面水分流失,造成脱水,更加极易导致便秘。便秘患者除了积极治疗外,还应多喝水,多吃蔬菜水果,保持大便通畅,同时能降火清心,防止口腔溃疡;情绪忧郁也会引起或加重便秘,因此患者应身心舒畅,知足常乐、下气通畅,养成定时排便习惯。

通讯员 钱文娟
快报记者 刘峻