



核心报道

雾霾那些事

雾霾还在继续,关于防霾抗霾的各种讨论、各种努力就不会停止。

武汉一位跳广场舞的大妈,在雾霾天里还坚持排练,结果哮喘病发作。在雾霾天频发的情况下,什么时间适合户外锻炼?

石家庄一所小学自创防霾操在网上走红,这套健身操里的23个动作真有抗霾作用吗?

现代快报记者 刘峻 综合 新华社 楚天金报



资料图片

# 雾霾天还在排练,广场舞大妈哮喘发作

## 有小学自创防霾操网上走红,23个动作能抵御雾霾吗?网友说:开玩笑吧

### 武汉 广场舞大妈哮喘发作

雾霾天还坚持不懈地跳广场舞,结果老伙伴们纷纷因为呼吸道疾病到医院就诊。前天,武汉市江岸区一支广场舞队的领队方婆婆,因为咳嗽发作到医院看病。在得知旧病复发与雾霾天气有关后,她决定暂停广场舞,对其他队员也下了“禁舞令”。

方婆婆带领的舞蹈队在附近小有名气,每次比赛都能获奖,吸引了很多街坊参加。近来,武汉持续雾

霾,方婆婆带着她的团队仍然坚持每天在广场跳舞,还笑称要与雾共舞。可是,这几天,团队频出状况,接二连三有人缺席:张阿姨得了急性支气管炎,在医院打针,王伯伯打电话说胸口闷,怕是心脏病犯了,李阿姨也是哮喘发作请假了。方婆婆自己也是咳嗽不止,就诊时间医生:“雾霾真的这么厉害吗?以后雾霾天是不是就不能活动了?”

医生说,近日连续雾霾天气加重武汉空气污染,就诊的心血管及呼吸道疾病患者明显增多,雾霾对呼吸系统和心血管系统的影响是直接的,能直接进入并黏附在人体呼吸道和肺泡中,引起急性鼻炎和急性支气管炎等病症,也会使老慢支、慢阻肺、哮喘等慢性呼吸系统疾病急性发作或加重,也容易诱发心血管疾病急性发作。

### 石家庄 一小学自创防霾操

在空气质量较差的河北石家庄市,由于雾霾天气时小学生不能正常在户外运动,一所小学自编了一套“防雾霾”室内武术健身操。

石家庄市光明路小学是一所民工子弟学校,以武术特长闻名。学校用了两个月时间,自编了一套有23个动作的室内武术健身操《武动光明》,因其中有2个动作旨在防雾霾对身体的影响,又称防雾霾操。

创编这套操的老师说,由于最近雾霾天气多,学生体育课和户外运动一直不能开展。如何协调好学生锻炼与越来越多大气污染的关系,成为学校的重要课题。

11月以来,该校在学生中推广这套健身操,目前全校师生已熟练掌握。雾霾天气下,上下午在室内各

做操2次。

这位老师说,这套操选自武术运动中的动作,根据室内锻炼的特点和要求,动作幅度小,发力轻。这套操由23个动作组成,每个动作都有一个具有武术内涵的名字,如怀中抱月、开天辟地、力劈华山、海底捞月。尤其是,这套操中,按压合谷穴、气沉丹田动作有效提升了学生抵御雾霾的能力。

这位老师这样解释道,按压合谷穴有利于肺脏的排毒,气沉丹田能有效减少体内废气残留,有利于发散雾霾对学生身体的侵害。而且,全套操做下来2分钟,时间短、发力轻,身体活动充分,做完整套操身体微微出汗还能起到排毒的效果。

环保部数据显示,今年以来,全国

空气质量最差的10个城市中,河北每月都占5至7个,石家庄更是位居全国空气质量最差或第二差的位置。

这一套操也引起了人们的热议。网民表示,“就瞎忽悠吧,霾吸入肺部,简单的运动就可以防治?”“锻炼身体还说得过去,防止雾霾,开玩笑吧。”“孩子们反正很努力就对了,也是比较积极的一面。”

河北省医科大学附属第一医院中医科主治医师刘二军表示,在雾霾天气下,免疫力低的人,尤其是小孩和老人容易得呼吸道疾病。这套操涉及的合谷穴和关元穴(气沉丹田按小腹的那个穴位)是人体的强壮要穴,通过按压,可提高免疫力。而做这套操对预防雾霾究竟起到多大帮助,还不好说。

### 小贴士

#### 什么样的空气适合户外锻炼

到底什么时候才适合户外活动呢?江苏省人民医院呼吸科专家介绍,运动时人体耗氧量增加,呼吸加快加深,吸入空气更多。在空气污染严重的城市,室外锻炼时吸入的有害物质也增多。所以,当空气质量指数大于300时,应尽量避免户外运动,更不要剧烈运动,否则空气中悬浮着大量的烟尘等微粒,越运动吸收得越多;抵抗力较弱的孩子应尽量呆在室内,防止患上呼吸道疾病。当空气质量指数小于100时,也就是说,当空气质量级别达到“良好”时,比较适合户外运动。但要注意的是,不要到空气污浊的马路边锻炼,因为即使是在空气好的时候,马路边灰尘仍然比较大,汽车尾气浓度高,所以最好选择在空气相对清新的公园锻炼。

另外,雾霾一般在早上比较严重,到了下午和傍晚,会逐渐减轻。因此,即使是轻度污染的天气,市民最好也不要到室外晨练,锻炼尽量改在室内进行。



本组防霾操动作图来自中新网

### 天气·八卦

#### 今明后空气都不会好 周日夜里苏北可能下雪

快报讯(记者 刘伟伟)省气象台预计,今天到周日白天,全省没有降雨,直到周日夜里,江苏北部会有小雨或小雨夹雪,其他地区都是小雨。最近空气污染扩散条件比较差,雾霾天很可能持续到周日。

冷空气走了,风变小了,气温也有小幅回升,灰霾天气又抬头,昨天南京全市能见度都在10公里以下。

而这种天气,最近三天不会有太大改观,近期全省多静稳天气,不利于污染物扩散。

从目前预报看,周日开始到下周一,可能有一次降雨过程,继此前连云港落过江苏初雪后,后夜里江苏北部很可能再次出现雨夹雪,但其他地区包括南京在内,因为气温条件不够,都是小雨天气。南京往年都是大雪节气迎来初雪,看来今年初雪要“迟到”了。

#### 南京三日天气

今天 多云,偏北风转偏东风3~4级,0~11℃左右  
明天 多云到阴,1~13℃  
后天 多云转阴,夜里有小雨,5~11℃

## 南京上次的森林呼吸是哪天? 10月8日,66天前!

在继前段时间的严重污染天气之后,南京一直在加强对工地、道路施工等污染源的管控,路上洒水车出动的次数明显增多。尽管如此,伴随着扩散条件的越发恶劣,今天南京将继续污染,让人更加怀念起真正的蓝天:什么时候,才能再呼吸到清新的空气呢?

现代快报记者回顾了一下,最近两个月,南京都是污染天为主,良好都很少见,而空气质量优秀更是得追溯到66天前,10月8日的时候了。

现代快报记者 吴怡



10月8日,网友在微博上晒出南京的森林呼吸天

#### 昨天轻度污染,今天污染加重

截至昨天下午5点,南京的空气质量指数为138,轻度污染,首要污染物是PM2.5。虽然是轻度污染,但已经相当接近中度污染界限(空气质量指数为150)。全市13个空气质量监测点,溧水永阳和高淳淳溪都是良好,奥体中心则达到了中度污染,其余各个点都是轻度污染。

根据江苏省环保厅发布的江苏空气质量日报,12月11日15时到12月12日14时,全省13个省辖

城市的空气质量,除了徐州是良好之外,南京、无锡、常州、苏州、南通、连云港、扬州、镇江和泰州为轻度污染,而淮安、盐城和宿迁则达到了中度污染。

据“@南京气象”预测,昨天夜里到今天白天南京受弱冷空气渗透影响,东北风速较小,预计今天全市的空气污染气象条件为四级,较差,不利于空气污染物稀释、扩散。空气质量比起昨天可能会进一步下降。

#### 10月初“菲特”过境,带来好空气

每一天播报空气,“污染”出现的次数最多,即便“良好”也不多见,更不用说“优秀”了。正应了那句话:现在污染不是新闻,有蓝天才是新闻。

上次南京空气质量优秀是哪天?翻开日历上的记录,自己都要吓一跳,10月8日,这可是66天前的事了。今年十一期间,恰逢台风“菲特”过境,10月7日、8日南京雨水充沛,空气中的污染物被冲刷

走,留下一片清新。10月7日,南京的空气质量指数为33,优,PM2.5日均浓度只有每立方米19微克。10月8日,南京空气质量指数为44,优,PM2.5日均浓度为每立方米24微克。这两天的空气被称为“森林呼吸”,不少市民感叹“空气质量好到爆”。而现在动辄一两百的污染物浓度和空气质量指数,直让人无限唏嘘,期待着下一个“森林呼吸”的到来。