

十面霾伏袭申城

冷高压似锅盖捂住一城脏空气

今晨 PM2.5 浓度一度“爆表” 周一冷空气或可赶走雾霾

不少家长为学校是否停课纠结——

盼停课又怕孩子在家没人看

从昨晚开始,随着本市 AQI 指数一路上升,在一些家长论坛和 QQ 群,有关“明天是否会停课”的讨论也持续升温。不少家长接力“刷屏”,贴出最新的空气污染指数,希望能等到学校停课的通知。在有的学校,家长们集资购买的空气净化器已经搬进了教室。“虽然不确定是否一定能起到效果,但是,就当买个放心。”有家长表示。

但是,也有双职工家长表示无奈,担心如果真的停课了,自己又没法请假,低龄孩子独自在家怎么办?“如果单位可以理解,允许家有学童的职工可以临时请假一天就好了。”家长钱女士说。

虽然没有接到全市统一停课通知,但是延安初级中学初二班主任张老师一早就给全

班家长发出了短信:“今天空气质量严重污染,如果孩子身体比较弱,建议在家休息比较妥当。”

目前,市教委和市环保局建立中小学校和托幼机构户外活动空气质量预警联动机制,当空气质量出现橙色预警时,由市教委通知全市中小学校和托幼机构停止户外活动和体育课。市教委也已于本月初发出通知,在空气质量出现重污染期间,本市在校学生一律停止户外活动,迟到、缺勤不作旷课处理,将安排教师做好补课工作。

华东师范大学体育学院教授季浏建议,雾霾天气时,学校在避免上户外体育课的同时,还是要组织学生在室内参加一些中等运动强度的体育运动。 本报记者 陆梓华

申城空气污染惊现“爆表”!今晨 2 时,本市 PM2.5 小时浓度一举跃过 500 微克/立方米大关达 509.8,10 个国控点监测所得 PM2.5 浓度有 6 个“爆表”,其中徐汇上师大更是惊现 630.7 微克/立方米的高浓度!

按照标准,PM2.5 日均浓度为 251 至 350 微克/立方米为最高级污染——六级严重污染,而今天凌晨,这个数值已超过 350。据悉,上海出现这样高浓度的污染十分少见,只有在春节大年初五凌晨迎财神集中燃放烟花爆竹时才出现过,且持续时间极短。昨天 18 时起,本市已发布空气质量重度污染预警,启动相应的应急减排措施。截至上午 10 时,本市空气质量指数(AQI)为 416,为六级严重污染,首要污染物 PM2.5 小时浓度达 494.4 微克/立方米。据上海中心气象台预报,今天,本市仍然是中度到重度霾,期间能见度 3 至 5 公里,7 日逐步转为轻度霾,能见度上升到 4 至 6 公里。

专家介绍,本轮污染是入冬以来最大范围雾霾,持续时间也特别长。形成原因一方面由

于冷高压从华东一带入海以后,变性高压处在东部沿岸,使得地面湿度增加较快。就好比在申城上空捂了一个锅盖,脏空气进来出不去;另一方面由于前期弱的偏北风转为后期弱的偏西偏南风,海上的清新空气无力吹走汇集起来的污染物。如果没有足够强势的冷空气前来驱散雾霾,这种灰蒙蒙的天气状态仍将持续。今天仍将维持较高浓度污染,明天起会有好转;下周初冷空气影响下,申城风力增大,气温下降,此轮雾霾天气有望终结。

我们经常说雾霾天,其实雾和霾区别十分大,只是常常相伴而生。雾是一种自然现象,是悬浮在贴近地面的大气中的大量微小水滴(或冰晶)的可见集合体。霾又称灰霾主要是人为因素造成的,是由空气中的灰尘、硫酸、硝酸、有机碳氢化合物等粒子使大气混浊,视野模糊而导致能见度恶化。另外,雾一般午夜至清晨最易出现;霾的日变化特征不明显,当气团没有大的变化,空气团较稳定时,持续出现时间较长。 本报记者 郭剑峰 马丹



■ 今天上午,轨交三号线在雾霾中若隐若现

本报记者 陈梦泽 摄



■ 雾霾天开远光灯,严重影响视线



本报记者 孙中钦 摄

■ 今天上午静安公园内,仍有市民在雾霾中锻炼 陶磊 摄

“衣食住行”抗霾 市民各有巧招

昨夜今晨,伴随雾霾橙色预警的接连跳起,“爆表”成城内热议话题。专家建议,市民的“衣食住行”,在雾霾天里也应有应对招数。

衣——口罩购买分人群——

口罩挡不住脏,辣妈刘可在朋友圈里晒出照片:“和儿子上下学一起戴的亲子口罩,新的用了一天还没到,居然肉眼都能看到黑点了!”来自苏宁易购的数据显示:11 月至今,京沪等一线城市的口罩呈现供不应求之势;而在上海本地的易迅网上,沪市网购族的口罩下单量 10 月比 9 月环比增长 300%,11 月份又比 10 月环比增长 30%。岳阳医院呼吸内科副主任汤杰提醒,呼吸道疾病患者或老人、小孩可选择经过静电处理的无纺布材质的口罩,而活性炭口罩、带透气阀的口罩虽阻隔能力强,但佩戴后容易呼吸吃力。

食——润肺排毒要食疗——

鸡汁白菜、凉拌黑木耳、猪肺汤、雪梨汁……中午在南京西路上的白领食堂,从事外贸工作的温丽则向记者展示了她的今日食谱。“下班后还想去买罗汉果,听说罗汉果能抑制浊气造成的咽部瘙痒。”市政府网站公布的健康提示,雾霾天可多摄入富含果胶成分的食物帮助“排毒”,如黑木耳、南瓜、胡萝卜、银耳、山芋等;此外胡萝卜、南瓜、菠菜等富含维生素 A 蔬菜能保护呼吸道黏膜,菇类、鸭蛋等富含维生素 D 的食物也能帮助钙的吸收、缓解雾霾天里的光照不足。

住——净化器并非全能——

在苏宁、永乐等沪上主要家电连锁卖场,空气净化器销量均比上月增长 70%以上。上海交电商业行业协会秘书长韩建华提醒,雾霾天如果靠净化器 24 小时“密封”在家不靠谱,不妨中午太阳出来后适度开窗换新风。

行——夜晚别开远光灯——

在与 6 辆出租车擦肩而过,昨晚 8 时,记者好不容易打上了车。“雾霾天要开雾灯,夜晚尤其不能开远光灯!玻璃水加加好,前档玻璃容易灰蒙蒙一片,要经常刮一刮。”“老法师”传授雾霾天的开车经。 本报记者 胡晓晶

体育专家介绍雾霾天健身方案

做家务走楼梯都是运动

今天上午,本报记者采访上海体科所体质研究与健康指导中心主任刘欣,请专家给大家提出雾霾天的健身方案。

刘欣告诉记者:“雾霾天运动时心跳加快、呼吸加深,吸入的有害物质势必会增加,所以从体育锻炼的角度而言,不推荐在雾霾天运动。”刘欣表示:无论是室内室外,都不一定能完全阻隔有害物质,因此中老年人应减少运动。戴口罩(有效阻隔 PM2.5)虽然可以减少对于有害物质的吸入,同时也有碍呼吸,从运动的角度而言,呼吸不畅同样有害。有关运动专家建议,雾霾天去健身房是一

个比较好的选择,而在健身房中,也应尽量避免大量的高强度运动,如跑步机、自行车,可以选择拉伸及一些提升柔韧性的锻炼项目,像普拉提、瑜伽等。要寻找上海的室内体育健身场馆,可以添加“新民体育服务”(xmtfyw)微信进行相关场馆查询,还可通过微信直接预订。

运动专家认为,家务活也是雾霾天进行锻炼的不错选择,拖拖地板、擦擦窗户、栽种花木等居家瘦身运动,可以让身体有适当的运动,能消耗热量且不会太累。另外,走楼梯代替搭电梯,也是可以在生活中落实的“运动”。而在锻炼时间方面,以下午为佳。 本报记者 厉冉冉

『空中哨兵』今起监测大气

超升级气球升空,探究颗粒物特性

本报讯 (记者 江跃中)从今天起,被誉为“上海空中哨兵”的上海民防车载系留气球系统,将为市环保局环境监测中心提供城市“复合型大气污染立体观测示范”高空监测平台,增强监控“十面霾伏”的力度。

据介绍,系留气球垂直观测平台设定升空高度在 1000 米以内,搭载大气质量监测实时数据采集监控系统,建立一套适用于涵盖 PM2.5 等大气环境监测因子的气球垂直观测平台,研究高空颗粒物的主要理化特性和垂直分布特征。