

昨天下午镇江出现浮尘天气

4月11日夜间到12日基本减弱结束



石小剛 摄



本报讯(记者 朱秋霞)4月11日一大早,阳光依旧灿烂,气温稳步上升,白天最高气温达到28℃,可以说是“热气腾腾”。不过到了下午,我市上空开始出现浮尘,天空能见度也明显下降。

据中国天气网报道,4月9日开始,一场大范围沙尘天气来袭,内蒙古、北京、山西等多地达到沙尘暴级别。这是今年以来我国遭遇的第8次沙尘天气过程,也是继今年3月19日至24日的强沙尘暴过程后的又一次沙尘暴过程,强度上弱于上一次。本次沙尘过程影响范围较大,4月11日白天,

随着冷空气继续南下,沙尘被推进到江淮甚至江南部分地区,影响到江苏、湖北甚至浙江北部一带,预计最后影响范围可能达到390万到400万平方公里。但总体而言,本次沙尘过程4月11日夜间到12日就会基本减弱结束。市气象台于4月11日15时25分发布了霾黄色预警信号。老年人、儿童、孕妇、患有呼吸系统疾病及心血管疾病的人群是敏感人群,沙尘天气时应尽量避免外出,如果发生慢性咳嗽伴咳痰或气短、发作性喘息及胸痛时均需尽快就医。

未来十天,4月13至14日和18日前后还有两次降水过程,其余时段以云系变化为主。气温总体逐步回升,最高气温稳定在20℃以上,最低气温在10℃到15℃间波动。

具体预报:4月12日多云,东北风4到5级阵风6级逐渐减小到3到4级,气温10℃到21℃;13日多云转阴,气温11℃到24℃;14日阴有阵雨或雷雨,气温14℃到25℃。

沙尘天气别做这些事

相关链接

别小看沙尘天气,空气中PM10和PM2.5浓度升高,对人体健康确实有影响,医院有些科室的就诊患者人次会在此段时间明显增多。比如,上海市气象与健康重点实验室与复旦大学皮肤病研究所的调查研究就发现,湿疹与环境污染物相关,随着污染物PM2.5和PM10浓度升高,就诊人数随之增加。PM2.5和PM10每升高10微克/立方米,湿疹的就诊人次分别增加0.21%和0.25%。

因此,在沙尘天气,各科医生提醒——

千万别不戴口罩

北京大学医学部的研究显示,内蒙古地区在扬沙发生当天人群以呼吸系统为主的自觉症状发生率明显升高,扬沙过后开始下降,这些症状包括咳嗽、咳痰、胸闷气短、咽干口苦、眼睛干涩、流鼻涕、流泪、打喷嚏等。

通常情况下人的鼻腔对尘埃有一定的过滤作用,但沙尘天气带来的细微粉尘过多过密,很有可能使患有呼吸道、过敏史的人群旧病复发,或使病情加重。

“当面对空气中肉眼可见的大颗粒物时,佩戴好口罩可以有效地预防呼吸系统疾病的发生。”中日友好医院呼吸科副主任医师苏楠2021年在接受中国青年报采访时表示,普通医用外科口罩基本可以防住PM10颗粒物,如果有更高防护需求的人群可以佩戴防护级别更高的口罩。

别戴隐形眼镜、别揉眼

西安市第四医院眼科主任医师刘建国接受采访时提醒,在扬沙天气中,如果戴隐形眼镜,空气中的粉尘和颗粒物会吸附在隐形眼镜上,镜片容易污染,并使镜片的透氧性进一步降低,从而导致眼睛角膜炎、结膜炎的概率增加。

此外,当沙尘和异物进入眼内,切忌用手去揉眼睛,这样容易对眼睛造成伤害。

建议户外活动结束后,要清洗面部或眼部周围;多眨眼睛,可以促进眼睛泪液的分泌冲刷清洗有害颗粒;佩戴防护眼罩或眼镜,可以减少一部分颗粒物进入眼内。

最好别化浓妆

中日友好医院皮肤病与性病科主任汪晨接受采访时提醒,对于经常使用化妆品的女性来说,外出时最好不要化浓妆,因为粉尘和空气中的污染物容易与化妆品混合而产生化学反应,加重对皮肤的刺激。

她介绍,春天风多干燥,皮肤表层的水分极易丢失,造成面部、手部皮肤粗糙、发红甚至干裂。时间久了,还可能引起细菌感染。各种尘埃和污物进入毛孔后,若不及时去除容易出现风疙瘩、痤疮、皮肤瘙痒等,过敏体质的人还容易出现各种过敏性皮炎及皮疹。

因此,沙尘天气要注意适当用一些保湿度高、温和的护肤品。综合

减少沙尘天气危害,做好这9点!

及时关闭好门窗,必要时可以用胶条密封住门窗,防止沙尘进入室内;

采用湿墩布拖地、湿抹布擦拭等湿式清理灰尘的方法,保持室内清洁干净,避免室内尘土的再悬浮;

可使用加湿器、洒水等方法保持空气湿度适宜;

有条件的室内开启空气净化器;最好佩戴N95及以上防护口罩。沙尘天气会同时存在浮尘、可吸入颗粒物和细颗粒物;

有条件可佩戴防风的眼镜,避免风沙对眼睛造成损伤。如若风沙进入眼睛切忌用手揉搓,可流泪,或尽

快用流动的清水冲洗或滴眼药水,如仍有不适及时就医;

佩戴帽子、纱巾等防尘用具,用纱巾包围头部,避免风沙对皮肤、头发、耳朵等造成损伤;

外出回来应立即洗手、洗脸,用清水漱口,清理鼻腔。有条件的可洗浴,并及时更换衣服,保持身体洁净舒适;

沙尘天气时,空气干燥,易出现唇裂及鼻子、咽喉干痒等情况,应多喝水、多吃富含维生素的蔬果,保持呼吸道通畅以及湿润,缓解咽喉的不适症状。

综合

相关新闻

今春沙尘天气缘何如此频繁

“黄沙”再次来袭,引起公众对沙尘天气的关注:这样的天气状况是否正常?今年春天频频出现沙尘天气原因有哪些?

沙尘天气的形成需满足3个主要条件:持久强劲的大风、沙尘源和低层大气不稳定。

中国林业科学研究院荒漠化研究所所长吴波分析,“这段时间,蒙古国和我国北方地区降水偏少,春季前期气温明显回暖,造成冻土层融化,地表沙土变得松散,加之春季北方地区大风高发,配合裸露的沙尘源地地表条件,形成频繁的沙尘天气。”

国家气候中心气候预测室研究员丁婷

表示,2018年至2022年期间,我国北方平均沙尘总次数和沙尘暴次数都多于2013年至2017年平均数。但从更长时间尺度来看,21世纪前10年,沙尘总次数和沙尘暴次数均明显多于近10年。这表明,现阶段我国仍处在沙尘影响减少的大背景下,不能认为沙尘暴出现了明显变多的趋势。

来自国家林草局的数据显示,我国仍有257.37万平方公里荒漠化土地和168.78万平方公里沙化土地,特别是大面积的沙漠和戈壁始终是巨大且永久性的沙尘源,防沙治沙将是一项长期而艰巨的重要任务。据新华社电

一颗钉子

镇江外国语学校 陆俊桦

“作为英语课代表,每周二、周四就由你来领早读吧。”老师只是轻描淡写的一句话,却让不善言辞的我犯了难,但我也只好勉强答应下来。

胆小怯懦一直是我心中的一颗钉子,不停刺痛着我。看到积极发言的同学,激情演讲的领导,称赞他们的同时,我又懊恼自己的羞怯,可这一颗钉子终使拔不下来。

周二早晨,我站在讲台上,五十双眼睛的目光汇聚于

我。我脑海中一片空白,最终还是得逼着自己说出一句话,把书翻到……完了,破音了!台下哄堂大笑,我好像被整个班级排除在外,用冒着汗的手拨弄着书页角。我第一次同时感受到尴尬、煎熬和无措,脑袋嗡嗡作响,只想找个地缝钻进去。

下课了,范老师把我叫到办公室,递给我一把锤子,“帮老师把这颗钉子拔下来。”我照做了,“拔钉子要怎么用力?”“就一瞬间用力。”“没错,拔钉子就是要一鼓作气,不敢表达,就是你身上的钉子,别多想,平

常心,坚定地把它拔下来。”

回到家,我观看着心理学家们的演讲,其实他们也曾经连话筒都握不紧,比起畅谈观点的他们,我又有什么可畏难的呢?

时间转眼又来到周四,我像没事人一样走上讲台,仿佛一个每天和三尺讲台打交道老教师,“把书翻到单词表!”我的声音洪亮流利,我的表情坦荡从容,自信从心底迸发,让我超常发挥。

与此同时,我也时不时给自己一些积极的暗示,撑一撑讲台、跺一跺脚,逐渐积累的信

心让我更加游刃有余。我尝试着用纯英语念提示语,效果竟出奇的好,同学们很快跟上了节奏,老师也赞许我的进步。

如果胆怯是我心里的一颗钉子,那自信就是我的扳手,帮我拔下钉子,让我勇敢表达。

邵顺文点评:

这道题,象征意义的写作,更容易获得老读者的认可。本文主题突出,充满正能量。

“撑一撑讲台、跺一跺脚”,这样的细节,增加了文章的张力,使文本更有可信度。

选材在新颖度上,再做斟酌。

特邀点评人简介:

邵顺文,毛坦厂中学、衡水中学等学校邀请讲授写作,为国内多所名校培养了多名优秀学生。

中国作家协会会员,江苏省散文学会学生创作专业委员会会长,第四届冰心散文奖得主,江苏省美术家协会会员,连云港市儿童文学学会副会长,连云港市散文学会副会长。江苏省中高考作文特邀点评人。

交流电话:18913895555