

昨日 19 时许,长春中度污染,西解放桥能见度低 / 城市晚报记者 蒋盛松 摄

我省20日开始气温大幅下降

20-22 日最低气温跌到 0℃ 以下。省内将出现降水,届时霾将会烟消雾散

4月16日,城市晚报记者从吉林省气象台获悉,4月12日到4月15日,我省中部地区出现烟、霾、雾等气象,主要是以烟、霾为主,早晚能见度比较差,空气污染比较重。尤其是从15日早上到16日早上,长春南、四平、吉林、辽源出现了中度及重度的霾,能见度比较差一些。

据吉林省气象台值班王婷婷介绍,从气象条件来看,4月12日到4月15日,我省进入首个回暖段,风力比较小,气象条件为静稳,污染物的稀释和扩散能力比较差,因此容易出现雾霾天气。本次的霾在4月17日稍有缓解,但随着18日全省气温回暖

它有可能重现江湖,不过不要太担心,因为19日白天,我省中西部即将起风,20日省内将出现降水,届时霾将会烟消雾散。

4月17日夜间到4月18日白天,全省多云转晴。未来三天气温起伏不大,20日开始气温大幅下降,20-22日最低气温再度跌到0℃以下。空气质量情况为静稳天气,空气中的污染物不易扩散,容易造成大气污染。

记者从长春市气象局获悉,长春地区,4月17日夜间到4月18日白天,多云转晴。18日夜间到19日白天,多云,局部地方有小雨。17日最

高气温为15℃。火险气象等级3级转2级。空气质量为3级,轻度污染,首要污染物为PM2.5。

目前已停止供暖,夜间室内温度较前期下降明显,受多云和降雨天气日照较少影响,室内温度会更低,应注意保暖防寒,老人和孩子更要多注意。空气质量差,尽量不要开窗通风,或者选择中午阳光较充足、污染物较少的时间段开窗换气。减少外出活动,多喝水。外出时,做好自我防护,正确佩戴口罩。此外,受降雨天气影响,外出需携带雨具。驾驶车辆,减速慢行,注意交通安全。

/ 关于霾的小科普 /

霾主要有以下危害:

一是影响身体健康。

霾的组成成分非常复杂,包括数百种大气化学颗粒物质。其中有害健康的主要是直径小于10微米的气溶胶粒子,如矿物颗粒物、海盐、硫酸盐、硝酸盐、有机气溶胶粒子、燃料和汽车废气等,它能直接进

入并粘附在人体呼吸道和肺叶中。尤其是亚微米粒子会分别沉积于上、下呼吸道和肺泡中,引起鼻炎、支气管炎等病症,长期处于这种环境还会诱发肺癌。霾天气还可导致近地层紫外线的减弱,易使空气中的传染性病菌的活性增强,传染病增多。

二是影响心理健康。

阴沉的霾天气容易让人产生悲观情绪,使人精神郁闷,遇到不顺心的事情甚至容易失控。

三是影响交通安全。

出现霾天气时,视野能见度低,空气质量差,容易引起交通阻塞,发生交通事故。

/ 医生支招 /

忽冷忽热的春季如何养生?

俗话说“乍暖还寒,最难将息”,气温就像过山车,忽冷忽热,特别是近期,气温回升得特别快,人体健康不可忽视。针对近日气温情况,如何养生?城市晚报记者采访了长春中医药大学附属医院治未病中心主任任吉祥。

“最近几天,气温有个‘过山车’式升高,对人体还是有一定影响的。心脑血管疾病、呼吸系统疾病、儿童要特别注意。气温突然升高一些传染病容易出现,比如流感,有呼吸道系统疾病的患者要小心一些,儿童也要注意,防止出现呼吸道问题。另外,春天本来就是心脑血管病高发的季节,尤其气温忽高忽低,对心脑血管疾病人群都有影响。”

春季如何养生?任吉祥主任也给出了他的建议。

起居有常

春天来了,气温升高,人体新陈代谢日趋旺盛,末梢血液循环增加,

脑血循环供应相对减少,于是此时的人们常常出现无精打采,昏昏欲睡,即所谓的“春困”。

很多人选择晚起来对抗春困,其实睡觉不能增加大脑的血液供应,反而会引起来人的惰性,越睡越困,越睡越懒。规律的睡眠才是应对春困最有效的手段,我们要早睡早起,保证6-8小时的睡眠时间,有条件者15-30分钟的午睡,哪怕闭目养神也是缓解春困的不错的选择。

饮食有节

唐代医家孙思邈说:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气”。清明时节,风干物燥,体内肝气随着春日日渐深而愈盛,我们既要顺应自然的生发之气,同时也要避免肝气过旺,伤及脾胃。饮食方面,以平肝补肾润肺为主,以健脾扶阳祛湿为养食原则,姜、葱、韭菜宜适度进食,要避免吃燥性、刺激性食物如羊肉、辣椒等,多吃新鲜上市的果蔬。

调畅情志

中医理论认为肝属木,与春季相应。肝的生理特点是喜欢调畅,顺达,而不喜欢抑郁、烦闷。在春季保健重点是情绪上要乐观,努力做到不着急、不生气、不发怒,保持心理的稳定。正所谓“恬淡虚无,而真气从之”。有心脑血管疾病、血压偏高的人,要多提醒自己稳定情绪。

适当运动

经过了寒冷的冬季限制,人体的全身的肌肉和韧带都有不同程度的减弱,春季人们应该进行适当的运动,如散步、慢跑、体操、太极拳等,保持体内的生机,增强免疫力与抗病能力。

北方的春天昼夜温差大,外出锻炼时要注意防风御寒。平时很少锻炼、年龄偏长或患有心、脑血管病的人群在锻炼时也要考虑个人的体力和身体素质,做到量力而行。

/ 城市晚报记者 刘暄 报道

长春市结婚登记较去年同期减少近五成

4月16日,城市晚报记者从长春市民政局社会事务处了解到,长春市今年1月1日至4月16日的结婚登记数量为9994对,总体较2019年同期18727对减少了8733对,相当于减少近五成,而各区的结婚登记数据也有不同程度地减少。

社会事务处的工作人员表示,今年受疫情影响,长春市各区婚姻登记处按照要求,在春节假期后又延期上班,并进行预约式登记服务,所以从数据上体现出了与去年有较大的差异。

记者在采访中了解到,长

春市二道区婚姻登记的数据。其中,除1月1日到4月14日的整体数据外,春节复工后,2月10日至4月14日共有388对新人登记,而比较受关注的2月14日,因受预约限制,共有27对新人登记结婚。工作人员表示,相对去年来说,今年结婚登记的人确实大大减少,2019年2月14日一天就办理了112对,是今年的近4倍。另外,原本开放登记的2月2日,有34对新人预约登记,但因国家要求取消,全部通知改期。

/ 城市晚报记者 刘暄 报道

长春市将集中整治“毁绿种菜”

“毁绿种菜”行为侵占公共资源,破坏城市绿化,制造城市扬尘,侵害群众利益,投诉率较高。为了整治城市乱象,长春市城管委办公室4月15日组织召开“毁绿种菜”专项整治工作部署会议,动员全市对“毁绿种菜”问题实施依法整治。

本次专项整治行动,重点解决侵蚀绿化成果、侵占公共空间、破坏人居环境的问题,严肃查处在居民小区、单位庭院、公共场所等区域规划绿地内“毁绿种菜”行为。整治行动将依据《长春市城市绿化条例》、《长春市物业管理条例》、《长春市庭院绿化管理办法》和即将在5月1日施行的《长春市城市管理条例》的有关规定,对侵占公共资源、破坏生态环境的“毁绿种菜”行为进行严厉打击。“毁绿种菜”专项整治行动以街道为主,加强属地管理,市、区、街联动,督促各物业企业和产权单位履行管理责

任,加强排查,建档立案,通过自行整改、强行清理等多重手段,强力推进整治,实施销号管理机制。小菜园清理后,及时与园林部门对接,开展裸露土治理,进行补植复绿。

本着抓早抓小的原则,长春市城管委办公室将大力组织宣传生态文明、环境意识和城市意识,由街道、社区工作人员和执法人员上门入户开展宣传,发放《一封信》,引导居民群众和企事业单位自觉摒弃不文明行为,形成保护家园、维护城市环境的浓厚氛围;加强舆论引导和媒体监督,设立宣传栏,设立举报电话,接受舆论和社会监督;通过媒体曝光典型案例,用身边事教育身边人。整治期间,每周开展督查并通报“毁绿种菜”整治工作情况;适时召开“毁绿种菜”治理现场会,推广经验做法,以点带面推进全面整治。

/ 城市晚报记者 刘佳雪 报道