

2018 年全年全国空气质量状况出炉,丽水的“成绩”很不错——

# 我市全年空气质量状况排名全国第五!



通讯员 夏伟义 摄

□ 记者 刘焯恒 通讯员 郑茹茹

本报讯 1月7日,生态环境部发布了2018年全年全国空气质量状况以及2018年12月全国空气质量。在2018年全国空气质量状况排名中,我市取得了全国第五的好成绩。

根据通报显示,2018年全年,全国169个城市中,空气质量相对较好的前20个城市依次是:海口、黄山、舟山、拉萨、丽水、深

圳、厦门、福州、惠州、台州、珠海、贵阳、中山、雅安、大连、昆明、温州、衢州、咸宁、南宁。

同时公布的2018年12月空气质量,丽水在全国169个城市中和昆明并列排名第十,前20位的城市依次是:海口、舟山、福州、惠州、黄山、厦门、南宁、深圳、贵阳、丽水、昆明、台州、大连、张家口、拉萨、温州、遂宁、衢州、中山、东莞。

记者从市环保局了解到,2018年全年,丽水市区PM2.5年均值浓度为28微克/立方米,全省排名第二,同比下降5微克/立方米;AQI优良率为95.6%,全省第一,同比上升2.4个百分点。

2018年12月,我市PM2.5月平均浓度为36微克/立方米,同比下降26微克/立方米;AQI优良率为96.8%,全省第三,同比上升22.6个百分点。

去年12月以来,太阳公公只露了八次脸……

## 未来10天依旧是阴雨唱“主角”

心理专家教你如何在连绵的阴雨天调节情绪

□ 记者 陈春 通讯员 胡晓君

本报讯 湿冷湿冷的冬雨什么时候是个头?太阳公公,您老人家什么时候才肯露个脸?昨天,市气象台给出了一个令人“满是怨念”的答案:未来10天,丽水的天气还是阴天+雨天的“二人转”。

上周,在一场“风花雪夜”中,我们迎来了2019年。雪花和零下3摄氏度的最低气温,让丽水的老百姓们体验到了冬天的寒冷。

风雪过后,虽然从1月5日开始,我市的气温出现了缓慢回升,但雨水仍在,特别是上周五夜里到上周六,全市出现的一次中到大雨降水过程,冲淡不少人周末假期的喜悦。

本周,我市仍以阴雨天气开局。明天到本周五,受活跃的暖湿气流和扩散南下的冷空气影响,我市将维持阴有雨的天气。直到本周六的午后,才可能短暂雨止。而紧接着,暖湿气流又将再次加强,雨天可能持续到下周一。

根据市气象台统计数据显示,从去年12月下旬以来,我市的降雨较历史同期偏多。预

计未来一段时间,至少10天之内,我市的天气仍是以阴雨为主基调。

为此,市气象台专家也提醒相关部门,目前,持续的降雨已经让我市的土壤处于饱和状态,要注意防范滑坡、泥石流等地质灾害。

### ■新闻+

#### 怎么在连绵的阴雨天里调节自己的情绪

我们有多少天没见到太阳了?记者查了一下市气象台的统计数据,结果发现,丽水市区最近一次出太阳,居然是去年12月22日,也就是说,住在市区的各位已经连续15天没有见到太阳了!而从去年12月至今,太阳公公居然只露了八次脸!

好天气总能带来好心情,反之,阴雨天总是令人感到心情郁闷。市人民医院医学心理科主任李琼芝告诉记者,在如此天气

的影响下,很多人容易患上“心病”,会出现情绪低落、心情郁闷的情况,严重的甚至会出现焦虑抑郁、心慌失眠。

李琼芝说,人的内心实际上都喜欢阳光灿烂的东西,当出现连续阴雨天气的时候,气候气压的变化会导致人的情绪、心理系统出现压抑性的不适应,当这样的不适应达到或超过一定临界点的时候,人的情绪就会低落甚至反常。

那么,如何克服坏天气导致的坏情绪呢?李琼芝建议,大伙可以多听听音乐,多看看电影,有条件的还可以做瑜伽,有意识地将自己的心情调节到一个积极向上的阳光状态。

另外,也可以和朋友聚会,用聊天分散注意力的同时,找寻倾诉的机会,从而排解自己的负面情绪。



晚报公众微信号: czwb2151666



冲破束缚,轻装上阵地干;  
脚踏实地,求真务实地干;  
立说立行,雷厉风行地干;  
追求卓越,精益求精地干;  
久久为功,锲而不舍地干。