# 最新雾霾天气预报(五篇)

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-09-29

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。雾霾天气预报篇一【导读...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**雾霾天气预报篇一**

【导读】1月以来，严重的雾霾天气屡次“发威”、频袭中国。据统计，今年以来，中东部地区已经发生4次较大范围的雾霾天气过程。28日以来的本轮雾霾天气则在肆虐范围上更加广阔。截至29日上午，环境保护部卫星中心遥感监测表明，灰霾污染带贯穿我国中东部，灰霾面积约130万平方公里，约占我国领土面积的1/7。为此，人们纷纷支招如何自强不“吸”，如少出门、少开窗、选对口罩、个人卫生、清淡饮食等。但是，人们是否真的自强不吸就可以应对雾霾天气了呢?笔者以为，更为重要的是全面认识雾霾天气，积极应对，方能由自强不

雾霾天气下，人们试图自强不“吸”

1月以来，严重的雾霾天气屡次“发威”、频袭中国。据统计，今年以来，中东部地区已经发生4次较大范围的雾霾天气过程。28日以来的本轮雾霾天气则在肆虐范围上更加广阔。截至29日上午，环境保护部卫星中心遥感监测表明，灰霾污染带贯穿我国中东部，灰霾面积约130万平方公里，约占我国领土面积的1/7。

为此，人们纷纷支招如何自强不“吸”，如少出门、少开窗、选对口罩、个人卫生、清淡饮食等。

但是，人们是否真的自强不吸就可以应对雾霾天气了呢?笔者以为，更为重要的是全面认识雾霾天气，积极应对，方能由自强不“吸”转为自强不息。

雾霾天气下，人们当要自强不息

自强不息第一步：十面“霾”伏谁之过

持续大范围雾霾天气和空气质量下降是自然因素和人为活动共同作用的结果。原因有多方面：

一是大气污染物排放负荷巨大。2024年，我国二氧化硫、氮氧化物排放总量都超过2200万吨，位居世界第一，工业烟粉尘排放量为1446.1万吨，均远超出环境承载能力。冬季取暖北方大部分地区燃煤量大幅增加，导致大气污染物排放量急剧上升。

二是复合型大气污染日益突出。受大气环流及大气化学的双重作用，城市间大气污染相互影响明显，相邻城市间污染传输影响极为突出。

三是机动车污染问题更加突出。2024年，我国汽车保有量超过1亿辆，汽车尾气排放成为大中城市空气污染的重要来源，大中城市空气污染开始呈现煤烟型和汽车尾气复合型污染的特点。

四是不利气象条件造成污染物持续累积。雾霾天气发生时，大气扩散条件非常差，污染物排放在低空不断积累。同时，由于雾霾天气的湿度较高，雾滴与细颗粒物两者相互作用，迅速推进污染形成。

自强不息第二步：雾霾敲响经济转型警钟

粗放的经济发展方式、不尽合理的产业布局，产生了大量的大气污染排放。持续的雾霾已向我国发出严厉的警示：中国经济已经到了必须彻底转型的时候。绝不能只看眼前利益，走上“先污染后治理”的老路。有专家建议，中国应从调整能源消费结构入手进行经济结构调整，大力开发利用风能、生物质能等新能源，提高天然气、水电、太阳能等清洁能源的消费比重，控制机动车尾气排放，对于重点污染企业执行更为严格的节能准入标准。

自强不息第三步：“拨霾见日”还须脚踏实地

第一，须反思国内发展和生活方式。空气严重污染，谁能置身事外?雾锁连城，我们同呼吸，更应该共责任。对于公共管理者而言，可持续发展战略应该从理念落实到行动上，建立及时透明的环境预警机制。就个人而言，则应反思自身发展与生活方式，让生态文明的理念化为每一位公民的共识。

第二，大气污染防治法修订待加速。实施12年的《大气污染防治法》，在修订草案稿2024年1月由环保部报国务院法制办后，两三年间一直处于“排期”状态，至今未由国务院报送全国人大。专家希望灰霾天气大范围地重复出现能促进《大气污染防治法》的修订，“否则灰霾天还会一波一波地来”。

第三，国内油品质量升级亟待加速。雾霾天气频繁出现，为我国油品质量升级敲响了警钟。我国经济发展不平衡，如果全国范围采用统一标准只能是较低的标准。建议从各地经济发展水平和消费者承受程度出发，分地区加快油品质量升级步伐。

**雾霾天气预报篇二**

川菜天下http:///雾霾天气吃什么？

由于缺少冷空气活动，笼罩我国中东部的大雾继续维持。1月12日，中央气象台继续发布大雾蓝色预警。北京空气污染严重，加之大雾影响不利污染物扩散，空气质量持续六级严重污染。雾、霾也是影响北京空气质量的“罪魁祸首”。雾有较强的吸附性，起雾时气压低，有害物质容易聚集在某个区域，组成雾核的颗粒很容易被人吸入。

近日，我国中东部地区相继出现雾霾天气，空气污浊，大家得注意防范。雾霾天气容易引发肺部疾病的发生。雾霾天气多吃润肺食物可以减少混浊空气对人体健康的影响，那么生活中润肺的食物有哪些?

1、梨有清热解毒、润肺生津、止咳化痰等功效，生食、榨汁、炖煮或熬膏，对肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症有较好的治疗效果。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，效果更佳。

2、柑桔有生津止咳、润肺化痰、醒酒、利尿等功效，适用于身体虚弱、热病后津液不足口渴、伤酒烦渴等症，榨汁或蜜煎，治疗肺热咳嗽尤佳。

3、葡萄具有补肝肾、益气血、生津液、利小便等功效。生食能滋阴除烦，捣汁加入蜂蜜煎膏，以开水冲服，对烦热口渴尤佳。

4、石榴有生津液、止烦渴作用。凡津液不足、口燥咽干者，可用石榴捣汁或煎汤饮，能清热解毒、润肺止咳。

5、甘蔗蔗汁性平味甘，为解热、生津、润燥、滋养之佳品，能助脾和中、消痰镇咳、治噎止呕，有“天生复脉汤”之美称。可用于治疗口干舌燥、津液不足、大便燥结、高烧烦渴等症。

6、银耳能润肺化痰、养阴生津，做菜肴或炖煮食用，可治疗阴虚肺燥、干咳无痰或痰多粘稠、咽干口渴等症，与百合做羹食用疗效尤佳。

7、萝卜能清热化痰、生津止咳、益胃消食，生食可治疗热病口渴、肺热咳嗽、痰稠等症，若与甘蔗、梨、莲藕等榨汁同饮，效果更佳。

8、荸荠有清热生津、化湿祛痰、凉血解毒等功效，可治疗热病伤津、口燥咽干、肺热咳嗽、痰浓黄稠等症，与莲藕榨汁共饮效果更佳。

9、百合润肺止咳、清心安神，对肺结核、支气管炎、支气管扩张及各种秋燥病症有较好疗效。熟食或煎汤，可治久咳、干咳、咽痛等症。

10、银耳能润肺化痰、养阴生津，做菜肴或炖煮食用，可治疗阴虚肺燥、干咳无痰或痰多粘稠、咽干口渴等症，与百合做羹食用疗效尤佳

雾霾天气润肺食谱：

1、百合炒玉米

原料：西芹百合200克、玉米粒100克、西芹100克、胡萝卜50克，盐、色拉油适量。做法：西芹洗净、切段，百合剥开、洗净，胡萝卜去皮、洗净、切成菱形小块。将全部原料用沸水焯一下。锅内放色拉油，下入焯好的蔬菜翻炒，用盐等调味后即成。

2、南杏雪梨瘦肉汤

原料：鲜雪梨一个，南杏仁、瘦猪肉各适量。

做法：雪梨去皮，与南杏仁、瘦猪肉同煲2小时即可饮用。

功效：润肺、生津、清热、化痰、止咳润燥。

3、苹果川贝蜂蜜汤

原料：上好苹果一个，川贝末约10克，蜂蜜适量。

做法：苹果平切盖，挖空心，放入川贝末10克，蜂蜜适量，将盖盖好，用牙签固定，隔水炖2小时，汤渣同吃。

功效：润肺、除痰、止咳，用于咳嗽痰多，咽干口渴。

4、莲子百合瘦肉汤

原料：瘦肉250克，莲子50克、百合35克

做法：

1、将猪瘦肉洗净、切碎;

2、莲子、百合洗净，稍浸泡并莲子去芯;

3、所有材料一起放进瓦煲内，加水2500毫升，猛火煲沸后改温火煲2小时，调入适量食盐便可。

功效：健脾、养阴、润肺、清心安神

5、白菜蜜枣煲猪踭

原料：白菜800克、蜜枣4个、猪踭肉500克、生姜3片。

做法：白菜洗净;蜜枣稍浸泡，去核;猪踭肉洗净，切块。一起与生姜放进瓦煲内，加入清水2500毫升(约10碗量)，武火煲沸后，改为文火煲约2小时，调入适量食盐便可。白菜、猪踭肉可捞起拌入酱油佐餐用。

功效：鲜甜可口，润肺生津、滋养益气。

**雾霾天气预报篇三**

今天我的演讲题目是

抓不到的雾霾

最近几年，人们生活中最为热点的话题之一就是雾霾天气了，这种天气会对人类身体健康产生较大的影响，因此它也引起了人们的广泛关注。

就在最近这段时间，我国大部分地区被雾霾天气笼罩，并且像北京，上海，广州，青岛，乌鲁木齐等等这样的大城市雾霾最为严重。事实上，这几年，每到秋冬，我国中东部地区不时会遇到雾霾天气，只是都没有最近这段时间波及范围之广，持续时间如此之长。这里有一些图片。图片 图片 图片

那么雾霾天气形成的主要原因是什么？

根据资料统计，雾霾是特定气候条件与人类生活相互作用的结果，城市的空气灰尘大、微小颗粒多、汽车尾气、工厂制造处的二次污染以及冬季取暖排放的co2等污染源都是雾霾天气形成的主要因素。

他给人们带来哪些危害呢？

首先，影响身体健康。由于雾霾的组成成分非常复杂，包括数百种大气化学颗粒和空气污染物，因此它对人们的血管和呼吸系统都有影响。

其次，影响交通安全。阴沉的雾霾天气光线较弱、视野能见度低、空气质量差，容易引起交通堵塞，甚至会发生交通事故。

最后，雾霾天气还可导致近地层紫外线的减弱，是空气中的传染性病菌的活性增强，传染病增多。

学者称，中国已进入雾霾高发期，不治理将持续10-20年。因此，我国相关管理部门为了应对这种天气也采取了很多治理措施，其中改善空气质量为首要任务，并聚焦重点领域，加强环境执法监管。

那么，如果我们遇到雾霾天气尽量做好防措施。关闭门窗，并避免户外活动。同时患有慢性呼吸道疾病患者，要注意饮食清淡，多饮水，必要时要补充维生素d。以上是我所有的演讲内容，谢谢大家。

雾霾—你在我面前我却看不到你，这就是距离。

pm，英文全称为particulate matter(颗粒物).pm虽然不是有毒气体，但pm因直径细小，携带大量的有毒、有害物质，进入人体会影响健康.

**雾霾天气预报篇四**

卢赛丽汉语言1101班

浅议雾霾天气

最近“雾霾”这个词频频露面，这让很多原先不认识雾霾的“霾”字的人对其深熟于心，近来中国各地频发雾霾天气，中央气象台也频发雾霾高级别预警，华北大部地区是雾霾的重灾区，但令人想不到的是在中国的南部海南三亚都难逃雾霾的厄运。雾霾天气严重影响了人们的出行，哈尔滨公交车因严重雾霾而跑丢，旅游者来华旅游压根看不到美丽的景色，到处倒是灰蒙蒙的一片······长久的雾霾天气让人们苦不堪言却又无可奈何，在11月4号北京出现蓝天，这却让习惯了灰蒙蒙天气的民众觉得看到了奇迹，但专家又立刻说这只是短暂的放晴，雾霾天仍是未来一段时间的状态。雾霾年年有，今年尤为多，到这时，外国政府和媒体都看不下去了，日本驻华使馆呼吁在华公民戴口罩，并面向在华日本人举办说明会，防止大气污染危害健康。韩国kbs电视台报道称，中国的雾霾可以称作“人类历史上最严重的大气污染”。目前该污染正持续对朝鲜半岛产生影响。

雾霾挥之不去，人们心里的阴霾也挥之不去。到底雾霾天气会对人们造成怎样的影响呢？雾霾形成之后可以吸附大气中的污染物，在人吸入后会刺激呼吸黏膜，进入肺部后还会刺激肺部，一些污染物还会进入血液循环从而危害人体健康，轻则造成呼吸道疾病，重则致癌。这就使得人们不得不戴口罩出门，现在的北方，不管是但人还是小孩，也不管是多爱美的女孩都得用口罩来阻隔与外界的接触。但一般性的口罩压根就起不了防范的作用，这也使得一些经济基础不好的民众深

受雾霾的影响。因为买不起好的口罩而生病，生病又得花更多的钱。这笔账该找谁算？政府能否为其埋单？

过去的十多年，我国的经济得到了很大的发展，但同时环境也在大幅度被破坏着。究其原因，在于环保制度建设落后和环境执法不严。假如政府想要建立健全的监督惩罚制度，很多问题或许可以得到解决。但假如中国仍继续走用破环环境换取经济增长的道路，那么将更难摆脱难缠的雾霾天气。有关部门工作的不到位，仍在鼓励变味的“中外合资”，仍在鼓励外国将原产品运来中国加工，这使得工业污染有增无减，而雾霾大范围长时间肆虐的原因就是工业污染。资料显示，因破坏环境引发的群体性事件以年均百分之二十九的速度在增长着，很多企业以牺牲环境为代价换取经济利益的做法，令民众苦不堪言。

政府应急再也不能停留在纸面上了，请不要将有力控制变成无力应对。到那时，真的就到了人类接受大自然惩罚的时候了。摆脱雾霾除了和政府有关，和民众也有着切实的联系，部分民众的环境保护意识薄弱，时至今日，仍有人砍伐着森林，仍在往天空排放着废气，仍在为了虚荣而买车，车多污染自然也多。假如民众的想法能够改变，能够心疼这头顶上的天空。那雾霾或许会消散很多。

要想摆脱雾霾天气，我们要做的还有很多很多，但首先还是需要政府做好榜样。

**雾霾天气预报篇五**

雾霾天气

早上，我发现外面雾蒙蒙的，连山都看不清楚，太阳也懒洋洋地躲在被窝里不肯起床，能见度非常低。打开电视，新闻里也都在说这个事情，原来这几天南京，安徽等地区的学校都因为雾霾天气停了课，杭州也让学生停止了所有的户外活动，大家外出还都带上了口罩呢。

我很奇怪，就跑去问妈妈，妈妈告诉我： 通常人们说的雾霾实际上是由雾和霾这两种天气组成的，雾霾天气看起来像起了大雾一样，但实际上有很大的区别。大雾是由地面空气中的水汽凝结形成的，而霾则是因为空气中极细微的灰尘颗粒，细沙颗粒，病毒颗粒等均匀地悬浮在空气中，他们交织在一起就是雾霾天气。这种天气对人体的危害非常大，我们如果吸入了这些细菌，病毒，就很容易生病，严重的话还会致死。

据我所知，雾霾天气都是由汽车尾气，工厂排放出的废气等二次污染造成的，所以我们现在除了要减少户外活动，多喝开水之外，更应该保护环境，爱护我们的家园，让雾霾天气远离我们。

四年级:林依铭

早上，我發現外面霧蒙蒙的，連山都看不清楚，太陽也懶洋洋地躲在被窩裡不肯起床，能見度非常低。打開電視，新聞裡也都在說這個事情，原來這幾天南京，安徽等地區的學校都因為霧霾天氣停瞭課，杭州也讓學生停止瞭所有的戶外活動，大傢外出還都帶上瞭口罩呢。

我很奇怪，就跑去問媽媽，媽媽告訴我： 通常人們說的霧霾實際上是由霧和霾這兩種天氣組成的，霧霾天氣看起來像起瞭大霧一樣，但實際上有很大的區別。大霧是由地面空氣中的水汽凝結形成的，而霾則是因為空氣中極細微的灰塵顆粒，細沙顆粒，病毒顆粒等均勻地懸浮在空氣中，他們交織在一起就是霧霾天氣。這種天氣對人體的危害非常大，我們如果吸入瞭這些細菌，病毒，就很容易生病，嚴重的話還會致死。

據我所知，霧霾天氣都是由汽車尾氣，工廠排放出的廢氣等二次污染造成的，所以我們現在除瞭要減少戶外活動，多喝開水之外，更應該保護環境，愛護我們的傢園，讓霧霾天氣遠離我們。

四年級:林依銘

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找