

老是不见太阳 身心都要“发霉”

□本报记者 尹晓玉

近期，我市出现持续阴雨天气，且气温较低，不仅导致心脑血管疾病、呼吸道疾病患者增多，还让许多市民直呼，再见不到太阳，情绪也要“发霉”了。如何应对阴雨天气带来的不适，10月16日，记者进行了采访。

心脑血管疾病患者增多

10月16日，在市区嵩山路与汉江路交叉口附近居住的市民李凤对记者说：“10月12日晚饭后，我81岁的母亲正在家里看电视，突然晕倒。送到医院后被确诊为脑梗，住进了重症监护室。我母亲第一次发生轻度脑血栓是在三年前，这几年每到秋冬交替的季节，就会复发住院。虽然平时很小心，但今年我母亲的病情还是加重了。”

10月16日，市二院神经内科主任医师吕杰民向记者表示，往年从11月开始，心脑血管疾病患者会增多。今年天气冷的较早，从10月开始心脑血管疾病患者人数就有明显增加，住院人数比9月增加了10%左右，以中老年人居多。寒冷会刺激血管收缩，导致血压升高，容易诱发脑血管疾病。所以，监控血压非常重要，高血压患者要尤其小心。

阴冷天气 容易感冒发烧

“这一次感冒吃了一周的药，不仅没好还越来越严重。这两天头疼得受不了，只能来输水了。”市区辽河路一

家社区诊所内正在输液的市民侯先生说。

10月16日，记者走访市区几家医院及社区诊所发现，最近半个月，呼吸道疾病患者明显增多。“最近来看病的市民挺多，基本上都是感冒发烧，拉肚子的小孩儿也比较多。”泰山路一家社区门诊的医生告诉记者，阴雨天气下，应及时增添衣服，开门窗通风，雨停的时候，应该出去走走，呼吸新鲜空气。

天气不好 情绪也受影响

今年35岁的小孟，家住市区黄山路南段一小区，患抑郁症5年，经过治疗和心理调节，病情基本得到了控制。但最近，她又出现了失眠、烦躁的情况。“每天睁开眼不是下雨就是阴天，正常人都觉得心烦，别说是抑郁症病史的人了，我女儿这几天又出现连续失眠，真是愁人。”小孟的妈妈说道。

“这种天气，晾不干的不仅是衣服，天天见不着太阳，心情也快‘发霉’了。”10月15日，网友“宁静的夏天”在朋友圈吐槽道。

10月16日，国家二级心理咨询师王焯向记者表示，连续阴雨天气心情不好是正常现象，要尽量克制自己的情绪，不要和家人、朋友发生不愉快。每天尽量早睡，保证充足的睡眠。如果出现心情特别烦躁的情况，可以跟朋友出去坐坐、逛逛街，多做让自己心情好的事。有精神疾病史的人，家人要注意观察，小心防范。

雨后地面湿滑 不敢外出锻炼



连续阴雨天气，让喜爱健身的市民没有太多地方可去。10月12日，由于下雨，一些老人在沙澧河风景区的凉亭内集中做健身操。 本报记者 杨光 摄

□见习记者 姚晓晓

金秋十月，本应是爽风拂面，硕果丰收的季节，可今年连续的阴雨天气，不仅让农民的丰收成果大打折扣，还对喜欢外出健身的居民造成了不便。

10月16日，53岁的市民张兰对记者说：“我一直都有健身的习惯，每天早晚都要去河堤，可最近一直是阴雨天气，想出门锻炼都得打把伞，一个星期也锻炼不了几次。”

而和张兰一样苦恼的市民不在少数，家住市区长江路的李爱平女士今年61岁，由于前些年中风导致腿脚不便，天气好的时候经常在小区里走路锻炼，可最近的阴雨天气，让李女士

不敢出门锻炼了。

“本来腿脚就不麻利，这经常下雨路面湿滑，我也不敢出去了，只好在屋里走走，有时让家人陪着在楼道里爬楼梯，像我这种腿脚不便需要锻炼的人，最怕连续下雨的天气了。”李爱平说。

10月16日上午，记者来到沙澧河风景区看到，平时很多市民使用的健身器材，显得格外冷清。“最近都没有来这里玩了。”在附近带孩子玩的市民周倩对记者说，她家就在附近居住，以前经常带孩子和邻居家的小孩来这里玩，这里可以说是孩子们的一个聚集点，可最近经常下雨，健身器材周围的土路一踩就是一脚泥，也不敢让孩子过去玩。

出行首选公交 就怕遇到拥堵



□本报记者 朱红

市民小于家住市区燕山路春和家园小区，由于在科教艺术文化中心附近上班，离得比较远，她平时早上6点30分就起床，然后骑电动车去上班。最近我市经常下雨，小于改乘坐公交车上班，由于会遇到堵车，行程比平时骑电动车慢了近一个小时，导致时间非常紧张，这让她很苦恼。

10月16日，小于对记者说：“自从

下雨以来，我印象中就没有时间吃早饭了。尽管比平时早起了20分钟，但由于堵车或者别的原因，有时候还是会迟到。”

市民婷婷家住市区黄河路水木青城小区，离单位比较远。她的儿子才两岁多，每天早晨起来像打仗一样，先给儿子穿衣服，然后慌着做饭。如果不下雨，她骑电动车20分钟就到单位了，但是连续的下雨天，让她倍感苦恼。

“我7点就得出门赶公交车，有时候儿子还要再缠我一下，时间就会再耽搁几分钟，我早晨连口水都没时间喝，正常的生活规律都打破了。”婷婷说。

相比下雨天乘坐公交车上班的市民，开车上班的市民也是苦恼多多。市民王先生说：“每逢雨天，各个路段就会经常拥堵，半天才动一下，心里那个急呀，没法说。”

“坐公交车堵的话可以下车步行，但开着车就没办法了，总不能把车扔在路上呀，这时候就感觉还不如乘坐公交或者步行呢。”王先生说。

10月16日，记者采访中了解到，很多市民都盼望天气赶快放晴，好让生活、工作回归正常。

早饭也叫外卖 忙坏送餐小哥

本报讯（记者 潘丽亚）近段时间，我市的天气阴雨绵绵，气温也有所下降。10月16日，记者走访发现，受阴雨天气和气温下降的影响，外卖受到不少市民的青睐。

“下雨时我连早餐都是叫外卖。”说起最近的天，市民王女士感受最深的就是做饭少了，叫外卖多了。

王女士告诉记者，她家住在辽河路与井冈山路交叉口附近，离单位不太远，平时步行去上班，路上可以顺道吃个早饭。最近一段时间，经常下雨，她就很少步行上班，坐公交车也没法在路上吃早饭，只好早点到单位然后和同事一起叫外卖。

“平时孩子下午放学后都是去姥姥家，在那儿吃完晚饭再回我们家，最近一直下雨，来回不方便，孩子放

学就直接坐公交车回我们家，由于我下班比较晚，只好每天晚上给孩子叫外卖。”家住辽河路的张女士说。

海河路一家快餐店的工作人员告诉记者，受阴雨天气影响，到店用餐的顾客明显减少，但是营业额并没有减少，因为外卖数量增加了。每天中午从11点开始，微信、电话就开始接到顾客订餐。

记者从我市一家外买平台获悉，虽然这个季节是外卖的淡季，但总体来说外卖的订单量还不错，尤其是下雨天，订单会明显增多。

外卖小哥小丁告诉记者，入秋之后，他的外卖单子每天也就20多单，最近经常下雨，他一天最多配送了50多单。“阴天下雨，上班族都懒得出门吃饭，为了省事都点外卖。”小丁说。