

编者按

连日来,雾霾天气笼罩中国中东部大部地区,多地PM2.5指数直逼最大值,空气质量达到六级严重污染。雾霾是大量极细微的干尘粒等均匀地浮游在空中,是水平能见度小于10千米的空气普遍有混浊现象。雾霾天气里我们如何自我防护?我们为您提供一些行之有效的小方法。

雾霾天气的自我防护

在当前的雾霾中,PM2.5是罪魁祸首,PM2.5指的是直径为2.5微米以下的细悬浮颗粒物,也叫可入肺颗粒物,这种悬浮颗粒是空气中的“健康杀手”,能够进入人体的细支气管和肺泡,对呼吸系统、心脏及血液系统等造成广泛的损伤,是空气污染中最需要关注的对象之一。研究显示,城市的碳氢化合物、二氧化硫以及氮氧化物排放量已经成为城市灰霾的主要原因。

北京大学环境学院教授胡敏表示,细颗粒物是一个对粒径极小的空气污染物群体的统称,其成分非常复杂,要判断它具体会对人体健康产生怎样的影响,还要分析它的化学成分。但在空气污染中,PM2.5对人群,尤其是呼吸系统疾病患者、老人儿童等敏感人群健康的危害性,目前已经得到了国际社会的公认。

根据短期暴露和长期暴露的影响,世界卫生组织在细颗粒物PM2.5的日均浓度和年均浓度上,分别制定出25微克/立方米和10微克/立方米的准

值。根据美国环保署的空气质量标准,当PM2.5的浓度介于250微克/立方米和500微克/立方米之间,所有人都应该避免户外体力活动。下面介绍一些应对雾霾天气的注意事项。

雾霾天气少开窗:很多人习惯开窗通风。可如果雾霾一整天不散,是该开窗通风还是紧闭门窗呢?李智指出,雾霾天气里,不主张早晚开窗通风,最好等太阳出来再开窗通风。

外出戴口罩:如果外出可以戴上口罩,这样可以有效防止粉尘颗粒进入体内。口罩以棉质口罩最好,因为一些人对无纺布过敏,而棉质口罩一般人都不过敏,而且易清洗。外出归来,应立即清洗面部及裸露的肌肤。

适量补充维生素D:这个季节雾多、日照少,由于紫外线照射不足,人体内维生素D生成不足,有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象,必要时可补充一些维生素D。

饮食清淡多喝水:雾天的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物,多

饮水,多吃新鲜蔬菜和水果,这样不仅可以补充各种维生素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物,多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。

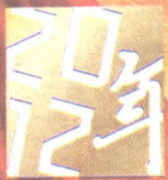
易引发心血管疾病:雾霾天气是心血管疾病患者的“健康杀手”,尤其是有呼吸道疾病和心血管疾病的老人,雾天最好不出门,更不宜晨练,否则可能诱发病情,甚至心脏病发作,引起生命危险。专家指出,之所以说雾天是心血管疾病患者的“危险天”,是因为起雾时气压低,空气中的含氧量有所下降,人们很容易感到胸闷,早晨潮湿寒冷的雾气还会造成冷刺激,很容易导致血管痉挛、血压波动、心脏负荷加重等。同时,雾中的一些病原体容易导致头痛,甚至诱发高血压、脑溢血等疾病。因此,患有心血管疾病的人,尤其是年老体弱者,不宜在雾天出门,更不宜在雾天晨练,以免发生危险。

做好个人卫生:雾气看似温和,里面却含有各种酸、碱、盐、胺、酚、尘埃、病

原微生物等有害物质,因此雾天外出归来应立即清洗面部及裸露的肌肤。

多种绿植:在自家阳台、露台、室内多种绿植。新加坡室内的绿墙,从阳台、窗台到地下仓库,植物从1楼一直种到9楼。但是在北京,很多高档的写字楼都没有绿色。如果每个人种植一平方米的话,北京就能新增2000万平方米的绿植。办公室门口也是容易被忽略的地方,而绿萝、万年青、虎皮兰等绿色冠叶类植物,因其叶片较大,吸附能力相对较强,最适宜摆放在办公室等辐射性较强的地方。

进行锻炼:室外空气不好时可以选择合适的室内活动,以常见的中等强度运动快走30分钟为例,采用以下室内活动和家务劳动可以达到同样的锻炼效果:爬楼梯15分钟;跳舞(中速)25分钟;打扫房间40分钟;拖地35分钟;用手擦地板32分钟。锻炼应注意量力而行,避免过度疲劳,注意补充水分,较少辛辣刺激性食物的摄入,多补充蔬果和维生素。



“京西电子市场杯”十大新闻评选

JING XI DIAN ZI SHI CHANG BEI SHI DA XIN WEN PING XUAN



京西电子市场

JINGXI ELECTRONIC MARKET

老京西向南200米

购物在京西

京西有惊喜

- ◆ 万达广场大型商圈
- ◆ 舒适的购物环境
- ◆ 完善的物业服务
- ◆ “文化、休闲、购物”为一体的综合广场

招商电话: 68633448 68633449

地址: 石景山区鲁谷南路新岚大厦(半月园西侧)

乘车路线: A: 325、472六合园下车即到

B: 308、354、373、958衙门口下车南行即到

C: 597、598、663、959银河大街下往南行过红绿灯200米右转即到



颁奖典礼 即将举行

颁奖典礼将于2013年1月31日下午2:30在京西电子市场(地址见左侧广告下方)举行,请获奖读者持本人身份证或手机号领取。如本人因故不能参加颁奖仪式,可委托他人代领(请持获奖者及代领人的身份证领取奖品)。

获奖名单请详见《石景山报》2013年1月21日第12版。

咨询电话:88699818-1004