

# 健康“杀手”沙尘暴

文 / 霍雨佳

**气**候规律表明，每年春季是我国北方地区强沙尘暴天气的高发时段。据权威部门统计，每年三月至五月，我国北方地区总要发生十次左右的沙尘天气过程。沙尘天气影响范围涉及西北、华北、黄淮、东北及南方的汉水流域和四川、湖南等地，多半会影响到首都北京。在强沙尘暴侵袭地域，水平和垂直能见度只有几百米甚至几十米。狂风卷着沙尘，不仅给交通安全带来了危害，也给人们的身体健康带来恶劣影响。一些医疗专家把沙尘暴比作人类健康的“杀手”。

沙尘暴作为一种风暴天气，也可能像台风一样，对人的生命构成威胁。本世纪30年代，美国在开发西部大平原的过程中，大量伐林毁草，致使大片草地沦为荒漠，酿成三次著名的“黑风暴”事件（类似我国的沙尘暴）的发生。其中1934

年席卷北美大陆的那次“黑风暴”，据权威人士估计，当时约有3亿吨沃土被吹走，其中芝加哥一天的降尘量达1242万吨，人员伤亡自然在所难免。1993年5月5日，我国西北4省曾发生一次特大沙尘暴，死亡85人，失踪31人，直接损失高达5.4亿元。

沙尘暴还是诱发呼吸道疾病的罪魁祸首。

每次沙尘暴发生后，空气中都会飘浮着大量的尘沙粒子，这些沙尘的颗粒有大有小，其中对人体危害最大的是气溶胶粒子，它们多是直径大于0.001微米的固体、液体颗粒。据统计，由沙尘暴向大气输送的沙尘粒子是春季我国北方上空气溶胶粒子的主要组成部分。有的气溶胶粒子含有各种微生物和生物性物质，这就形成了生物气溶胶，它对人体的危害更大，可产生一些特定的危害。例如，携带结核杆菌的气溶胶可能会

导致肺结核的发生，而带有其他细菌如肺炎球菌、军团杆菌、各种厌氧菌者均可引发相应的肺炎。

沙尘粒子中大一点的颗粒，可通过鼻呼吸滤除一部分，1~7微米的颗粒为可吸入尘，能通过人的呼吸系统进入气道和肺内气体交换区，并且大多数沉积于直径为2~4微米的气道内。在平静呼吸下，就有10%的0.5~1微米颗粒可沉积于肺泡。沙尘天气下，这种沉积很容易超过肺本身的清除能力，颗粒就会积于胸腔内，导致肺及胸膜的病变。例如引起支气管炎、肺炎、肺气肿、呼吸功能不全，甚至导致肺间质纤维化等严重肺病，并最终影响呼吸功能。此外，在上述病变的基础上，肺癌的发生率也会明显升高。美国健康学家曾撰文提出，细微污染颗粒与肺病和心脏病死亡之间存在着因果关系。

**治痛经：**取茶叶1克、红糖10克，放杯中用开水冲泡5分钟，饭后饮1杯。

所以，经常发生沙尘暴的地区，咽喉、气管和肺部疾病的患病率会居高不下，而治愈率却难以提高。更为严重的是，在沙尘暴发生的下游地区，由于高空气流的作用，也会出现大量含有病菌的沙尘，同样会对人体健康产生危害。即便沙尘经过长途飞行，“吹”到下游地区，“减弱”为浮尘天气时，仍有大量不利于人体健康的微粒成分。这些微粒中，还可能有一些过敏源。据医疗卫生部门提供的资料，沙尘暴可以把过敏源从遥远的地方传到本地，有些在本地不曾有过敏史的人，当有扬沙或浮尘天气发生时，就可能有许多过敏反应症状（如有过敏性鼻炎、过敏性皮肤瘙痒症等）。澳大利亚《时代报》称：由于土壤被风蚀而引起的沙尘暴，是导致该国200万人哮喘的元凶。

在沙尘暴天气中，人的眼、鼻、喉、皮肤等器官和部位与沙尘空气直接接触，因而最容易产生一些刺激症状和过敏反应，而肺部是人体的呼吸之源，因而受害最为严重。当沙尘暴侵袭北方城市时，当地医院五官科的眼疾患者就会急剧增多。沙尘暴可直接引起眼睛疼痛、

流泪，如不清除沙尘，或用手揉眼睛，均会引起细菌性或病毒性眼病。沙尘暴还使得一些呼吸道本来就不健康的人出现干咳、咳痰、咳血症状，同时还可能伴有高烧。此外，大风使地表面蒸发强烈，驱走大量的水汽，空气中的湿度大大降低，使人口干唇裂，鼻腔黏膜因干燥而弹性削弱，易出现微小裂口，防病功能随之降低，空气中的病菌就会乘虚而入。

即使从物理属性上说，沙尘暴对人的心理健康也有很大的负面影响。首先，当沙尘暴出现时，空气及沙尘的冲撞摩擦噪音，会使人们心里感到不适；特别是大风音频过低，能直接影响人体的神经系统，使人头痛、恶心、烦躁。其次，猛烈的大风、沙尘常使空气中的“维生素”即负氧离子严重减少，导致一些对天气变化敏感的人体内发生变化，让人感到神经紧张和疲劳。第三，沙尘暴袭击时，能见度较低，光线阴暗，使得人的视野受到限制，让人产生一种压抑和恐惧之感。

避免、减轻沙尘暴危害的最根本措施，当然是减少沙尘暴的发生次数，减轻发生程度，因而治沙、绿化就显得尤其重

要。但沙尘暴不仅仅是“人祸”，也是一种“天灾”，若想在短时间内彻底根治，也是非常困难的，因而沙尘暴的预报和预防也是人们关心的话题。应该说，气象部门目前对沙尘暴的预报还是比较准确的，

面对沙尘天气，人们该采取怎样的防护措施呢？

首先，使用防尘、滤尘面罩能有效减少吸入体内的沙尘；戴合适的眼镜，以保护眼睛；勤洗手脸（尤其是进食前），减少外出接触沙尘的机会，及时关闭门窗等，以避免病菌的侵入。

其次，在穿着方面，要注意穿戴防尘的手套、鞋袜、衣服以保护皮肤；最好选择灰尘不太显眼的暗色，便于抖掉灰尘的尼龙面料衣服也较适宜；沙尘暴发生时，也常伴有急剧的气温变化，要注意保暖，避免感冒。

最后，北方春季空气干燥，多饮水能及时补充丢失的水分、加快体内各种代谢废物和毒素的排出，对皮肤保健和全身健康都是非常有益的，尤其能有效预防沙尘天气下容易出现的口唇和鼻腔黏膜的干裂。

编辑 / 张玉春

