

沙尘天气话保健

● 范士忠

每到春季,我国西北、东北、华北等一些地区经常会出现沙尘天气。

什么是沙尘天气

沙尘天气是指强风从地面卷起大量尘沙,使空气混浊,能见度明显下降的一种天气现象。根据其强度由高到低依次可分为强沙尘暴、沙尘暴、扬沙和浮尘四个等级。强沙尘暴是指大风将地面尘沙吹起,使空气非常混浊,水平能见度小于500米的天气现象;沙尘天气指强风将地面大量尘沙吹起,使空气很混浊,水平能见度小于1公里的天气现象;扬沙天气指风沙将地面尘沙吹起,使空气相当混浊,水平能见度在1~10公里以内的天气现象;浮尘天气指尘土、细沙均匀地浮游在空中,使水平能见度小于10公里的天气现象。

需要指出的是,沙尘暴更是一种危害极大的气象灾害,我国古代称之为“霾”,表示沙尘自空而降,是一种天昏地暗、白天也要点灯的风沙天。沙尘暴天气在我国的分布多以西北、华北(黄河以北)、东北、青藏高原地区都有发生。追溯沙尘源头,主要是内蒙古阿拉善高原区。沙尘暴的北方路径和西北路径均通过阿拉善,在此形成或加强,沿这条途径袭击华北及东南沿海地区。

沙尘天气对人体健康的危害

沙尘天气出现时,带给人们的不仅是沙尘弥漫的环境和恶劣的心情,还会给身体健康带来不小的损害。沙尘对人的肺部影响广泛而直接,不但可引起支气管炎、肺炎、肺气肿等疾病,甚至可使肺癌的发生率明显升高。由于大气中可吸入的颗粒物将迅速增加,大气污染加剧,人的眼、鼻、喉、皮肤等直接接触部位的损害,极有可能使患有呼吸道过敏性疾病的人群复发,主要表现为流鼻涕、流泪、咳嗽、咯痰等刺激症状和过敏反应,严重的可以导致皮肤炎症、结膜炎等。

尤其是沙尘暴对肺部的危害较为严重,可造成烟尘与粉尘携带细菌侵入人体呼吸道,危害人体健康。烟尘与粉尘具有一定的污染共性,它们都具有载体作用,可以在颗粒表面富集各种有毒有害物质,直径在0.5~5微米的微小颗粒,可以直接通过呼吸道沉积在人的肺部,引发呼吸道疾病,并可以被肺泡吸收进入血液循环,导致其它器官疾病。

沙尘天气的自我防护

面对沙尘天气对人体的影响,我们应当采取以下一些措施进行自我防护。

1.提早做好预防:预防胜于治疗。在大风干燥的天气里,细菌、病毒和支原体等微生物活动频繁,并利于传播,我们应及时关闭门窗,外出尽量避免骑自行车,注意穿戴防尘衣服,戴好帽子、手套、口罩、纱巾、风镜等。平时可口含润喉片,保持咽喉凉爽舒适;滴几次润眼液,以免眼睛干燥;有鼻出血的情况,可经常在鼻孔周围抹上几滴甘油,以保持鼻腔的湿润,防止毛细血管破裂引

起出血。

2.保持室内湿度:试验表明,室内50%~60%的相对湿度最为舒适。在风沙天气里,室内可使用加湿器以及勤洒水,用湿布拖地等方法,以保持湿度适宜。

3.避免风沙大时锻炼:锻炼身体,固然应该持之以恒,但遇风沙天气,最好不要到户外锻炼,尤其老人、儿童、体弱者,应取消晨练,在室内锻炼,以免沙尘吸入呼吸道和风沙入眼造成角膜伤害。

4.注意皮肤保养:人体表面的水分极易被风尘带走,使皮肤变得粗糙。所以外出回家后,要及时清洗面部,擦上补水护肤膏等。有条件的应该洗个澡或淋浴,更换衣服,保持身体洁净舒适。

5.及时补充水分:由于沙尘天气发生时,风大、气候更为干燥,易出现唇裂、咽干、喉痒、鼻子不通风等“上火”情况,要多喝水,多吃水果,多饮粥品、汤茶,以增加机体水分含量,增强对环境的适应能力。

6.防护人身安全:沙尘天气中要防护人身安全,应尽可能远离高大的建筑物,不要在广告牌下、大树下行走或逗留。遇见强沙尘暴天气时,在路上的司机不要赶路,应把车停在低洼处,等到狂风过后再行驶。

