



“又是一年春来到，满城尽戴黄金甲”，一句打油诗把北方的春天描绘的惟妙惟肖。每年三四月份，北方大部分省市都会遭受沙尘天气的侵袭，漫天黄沙扑面而来，不仅破坏环境，影响到人们的身体健康，还给人们出行带来不便。

在全国上下沉浸在 2008 北京奥运年的喜悦之际，4 月 24 日的古城太原，又一次扬沙天气不期而至。面对沙尘，我们应该如何应对？

一夜醒来，整个世界看上去都灰头土脸，刚洗的车就蒙上了厚厚一层土。沙尘只是一种天气现象，但现象背后，我们应该多做点事了。

本刊记者 胡春燕

## 认识沙尘

沙尘天气是指本地或附近尘沙被风吹起，使空气浑浊，大气能见度显著降低的一种天气现象。根据其强度由高到低可依次分为沙尘暴、扬沙和浮尘三个等级。沙尘暴是指空气非常浑浊，水平能见度在一公里以内；扬沙是指空气相当浑浊，水平能见度在一至十公里之间；浮尘是指尘土、细沙均匀地浮游于空中，使水平能见度小于十公里。

沙尘暴形成出现的原因是多方面的，必须具备三个条件：强风、沙源和不稳定的空气。除上述三大因素之外，人类生产活动等对沙尘暴的形成也很重要。如人为破坏植被、工矿交通建设、大规模施工等对地表的破坏，这些为沙尘暴发生提供了细沙和尘土。

2008 年 3 月 1 日，受中等强度冷空气影响，太原市出现了今春第一次扬沙天气，3 月 18 日，太原市气象台台长赵彩

萍应邀作客太原电视台《新闻对话》栏目，就本次扬沙的形成原因、对生产生活的不利影响以及人们关心的今春沙尘天气增多进行了访谈。

她说，目前处于气候上的“拉尼娜”年，受其影响，我国北方春季冷空气活动频繁，由于太原十春九旱，大范围的翻耕农田和基建工程开工，也加剧了本地的起沙，导致沙尘天气可能会增多。

## 沙尘天气的健康防护

每逢沙尘天气到来前，打开 CCTV，我们都会看到中央气象台预报员的提示，让公众做好防风防沙准备，及时关闭门窗，出行时注意携带口罩、纱巾等防尘用品，以免沙尘对眼睛和呼吸道造成损伤；并做好精密仪器的密封工作，妥善安置易受沙尘暴影响的室外物品；由于能见度较低，驾驶员要控制速度，确保安全，机场、高速公路、轮渡码头要采取措施保障交通安全。

沙尘暴对人体健康的确存在着巨大威胁。它可造成烟尘与粉尘携带细菌侵入人体呼吸道，直径在 0.5um~5um 的微小颗粒，能在大气中长期飘浮，飘浮范围可达几十公里，并在大气中不断蓄积，使污染程度逐渐加重，然后直接通过呼吸道沉积在人的肺部，引发呼吸道疾病，并易被肺泡吸收进入血液循环，导致其他器官疾病，如慢性鼻炎、咽炎、气管炎等，甚至导致肺心病、心血管病等一系列病变。

每逢这种“沙尘暴式”天气来临，医院里的呼吸科和眼科的病人都会骤增，其中尤以免疫力低下的老年患者居多。

4 月下旬的一次扬沙天气过后，记者在山西医科大学第一医院的呼吸科看到，候诊椅上坐满了等待诊疗的患者。一名大夫说，每年春末都是呼吸系统疾病的高发期，这两天扬沙天气严重，门诊部接待的病人数明显增多。

沙尘天气给我们的身体健康带来如

12 RRJK

病友俱乐部：治疗头昏头晕（头昏眼花、眩暈）方。青壳鸭蛋一个，红枣 10 粒，加少许水搅匀蒸熟，早晨空腹服，连用 5 天有特效。忌辣物。



此多的危害,让我们听听医生的建议。

第一,提早进行预防。预防胜于治疗,在干燥多尘的大风天气里,细菌病毒和支原体等微生物活动频繁,容易诱发咽炎、鼻出血、眼干、角膜炎、气管炎、哮喘等。平时可口含润喉片,保持咽喉凉爽舒适。

第二,锻炼时避开风沙。爱晨练的朋友在有风沙时应尽量避免室外锻炼,可选择一些室内进行的运动项目。

第三,保持室内湿度。风沙天气里,空气干燥,相对湿度小,人们咽干口渴,容易上火。

第四,沙尘天气里,如发生慢性咳嗽伴有咳痰或气短、发作喘憋及胸痛时均需尽快去医院诊治,尤其是患有哮喘的病人。

第五,做好自我防护。减少在沙尘天气里外出,及时关闭门窗。如必须到户外时,最好使用防尘、滤尘口罩。还可用湿毛巾、纱巾等保护眼、口、鼻。但这种简单的防护对粒径小的颗粒起不到阻挡作用。其他保护措施包括带眼镜,穿戴防尘手套、鞋袜、衣服,保护眼睛和皮肤,勤洗手脸(尤其是在进餐前)。

第六,多喝水。沙尘暴多发季节,天气会比较干燥,多喝水能补充丢失的水分,加快体内各种代谢废物的排出,对皮肤保健和全身健康都非常有益。

第七,做好对皮肤的养护。扬尘天气,皮肤表层的水分极易丢失,造成皮肤粗糙。尘埃进入毛孔后易发生堵塞,若去除不及时,可能会引起痤疮,过敏体质的人还容易发生各种过敏性皮炎及皮疹。所以在外出回家时,一定要记得及时洗脸清洁。

第八,尤其要提醒患有呼吸系统疾病的儿童及老年体弱者,一定要尽量减少外出,避免诱发疾病。

第九,多吃蔬菜水果增强抵抗力。

### 心灵防护事关幸福指数

人类只有在与自然和谐相处的前提下,才能获得真正持续健康的幸福。

毫无疑问,环境优劣已经成为影响国民幸福指数的重要指标。

一场扬沙天气过后,记者在街上随

机采访了几位路人,当他们被问及:“沙尘天气是否会影响你的心情?”所有受访者都给予了肯定的回答。一位秦女士告诉记者:“刮沙尘暴的时候,很不愿意出门,只能待在家里,感觉特别无聊。心情和外面的天气一样,糟糕透顶!”而一位白发苍苍的老人则向记者诉说了自己的担忧:“遭遇沙尘天气时,呼吸很困难,身体感觉很不适应。”

的确,扬沙气候给人的直观感觉是漫天黄沙,遮天蔽日,让人心情特别不爽。有心理研究显示,一些脾气极大的人很难逃脱天气的影响,他们往往会随着天气的变化而出现负面情绪。

但心境毕竟是主观操纵的,我们不应该由于扬沙、下雨或者室内暗淡便愁眉不展,甚至暴躁易怒,应避免使情绪因



天气而变异。这种微小的不适会引起烦恼,损害我们的精神健康。所以,应对不良天气时,首先要学会自我调节,其次是保持身心愉悦。

良好的环境和生态秩序既是人类生存和发展的基础,又是人类向往和追求的目标。环境状况决定着人的生存质量,左右着百姓的幸福程度。

### 防尘重要措施

我国沙尘暴主要源地是蒙古国至中亚沙漠地区,沙尘暴强度明显大于境内沙尘暴源地。甘肃河西走廊、内蒙古南部、河北北部及其它沙漠区是我国境内源地。太原不是沙尘暴的源头,但是深受

其害,在2004年、2005年就发生过多次强沙尘暴天气。

根据沙尘天气标准,近三年来太原春季沙尘天气多以浮尘、扬沙为主,且总体呈减少趋势,气候变化是引起沙尘变化的主要原因,植树种草是防治沙尘的重要措施。

针对沙尘暴天气,国家已经采取了不少措施,比如:在华北地区有防风护沙林,在沙漠源头种植一些耐旱的草、树等等。

在太原市环境监测中心站,本刊记者采访了自动监控室主任冯新宇。

“太原受沙尘暴影响相对比较小,在太原,真正对人体健康构成威胁的是一些空气污染物,比如二氧化硫、二氧化氮和刺激性很强的一些气体等。”

冯主任说,“沙尘暴的破坏力就是它刮过的地方满地黄土,对人体健康和心情都会造成不利影响。其实,沙尘暴自古有之,并非发生在近几年,只不过现在的人们都向往美好,认为城市就应该是一个鸟语花香的地方,刮风应该刮和缓的微风,不应该扬沙;下雨应该下轻柔的细雨,而不是倾盆暴雨。”

沙尘暴是大自然对人类的一种报复。面对沙尘暴的侵袭,我们能做的除了个人健康预防之外,就是遵循自然规律,保护大自然的生态环境,做到人与自然的和谐相处。

### 相关链接:四种常见的沙尘天气

**浮尘:**尘土、细沙均匀地浮游在空中,使水平能见度小于10km的天气现象。

**扬沙:**风将地面尘沙吹起,使空气相当浑浊,水平能见度在1km至10km以内的天气现象。

**沙尘暴:**强风将地面大量尘沙吹起,使空气很浑浊,水平能见度小于1km的天气现象。

**强沙尘暴:**大风将地面尘沙吹起,使空气很浑浊,水平能见度小于500m的天气现象。

病友俱乐部:治病毒感冒方。用葱白头捣成糊状,晚上睡觉前敷两足掌心(涌泉穴),每足心敷黄豆大

即可,用胶布贴牢,次日晨揭去,连用2-3天即愈。