

## 【关注雾霾】

随着空气质量的恶化，阴霾天气现象出现增多，危害加重。近期我国不少地区把阴霾天气现象并入雾一起作为灾害性天气预警预报，统称为“雾霾天气”。霾在吸入人的呼吸道后对人体有害，严重会致死。记者从环保部网站上了解到，潍坊11月份空气质量指数仅10天为良，其余20天中，1天为中度污染，3天轻度污染，剩余的16天为轻微污染。而进入12月以来，状况依然不容乐观，目前为止，仅12月6日为良。12月4日出现中度污染，其余几天为轻度污染和轻微污染，首要污染物为可吸入颗粒物。在此种极端天气中，市民应怎么做才能减少对身体危害？吃什么才能提高免疫力？针对市民关心的问题，相关专家逐一进行了解答。

呼吸  
之痛

本报记者 马媛媛 李晓东

## PM2.5，全民公敌

细颗粒物PM 2.5，直径小于2.5微米的颗粒物，早已“恶名昭著”。它的比表面积(指多孔固体物质单位质量所具有的表面积)大，易于富集空气中的有毒有害物质，随着呼吸甚至会进入人体肺泡或血液循环系统，是大气环境中化学组成最复杂，危害最大的污染物之一。

美国环保局早在1997年新增了关于PM 2.5的标准，规定年均值为15微克/立方米，日均值为65微克/立方米，世界卫生组织在2006年提出的《全球空气质量指导值》也提出PM

2.5的指导值和阶段目标，推荐年均值为10微克/立方米，日均值为65微克/立方米。

有研究者采用美国航空航天总署卫星气溶胶厚度反演地面PM 2.5浓度，发现我国四大城市群(京津唐、长江三角洲、珠江三角洲、成渝)2001-2011年期间PM 2.5年平均浓度均超过50微克/立方米，而欧美发达国家普遍低于15微克/立方米。

人们第一次如此认真地审视进入肺部的空气，“爆表”的日子，让他们忧心于体内有毒的“不速之客”。

## 雾霾天会影响健康

关注空气质量实时发布数据的人可以发现，有些机构是逐小时的发布PM 2.5和Ozone的检测数据。根据相关解释，Ozone为臭氧，而PM指的是

Particulate Matter(悬浮颗粒)，PM 2.5指的是直径为2.5微米以下的细颗粒悬浮颗粒物，也叫可入肺颗粒物，这种悬浮颗粒是空气中的“健康杀手”。

记者从潍坊市疾控中心了解到，雾霾天气极易使哮喘复发，包括支气管哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎和变异性咳嗽等。因为雾霾天时，空气中漂浮着粉尘、烟尘、尘螨也可能悬浮在雾气中，支气管哮喘患者吸入这些过敏原，

就会刺激呼吸道，出现咳嗽、闷气、呼吸不畅等哮喘症状。人们每次呼吸，往肺部深处吸入大约50万个微粒，可是在受到污染的空气中，吸入的微粒比这多100倍。

大雾会使心血管病患者“雪上加霜”，这是因为一方面浓雾天气压比较低，人会产生一种烦躁的感觉，血压自然会有所增高。另一方面，雾天往往气温较低，一些高血压、冠心病患者从温暖的室内突然走到寒冷的室外，血管热胀冷缩，也可使血压升高，从而导致中风、心肌梗死的发生。

&lt;下转D02&gt;

绿茶贮存，放冰箱冷藏最好 D03

市场上蜂蜜六成以上是假货 D04