

十面“霾”伏，健康突围大作战



近期各城市的PM2.5持续爆表，再次刺激普罗大众的小心脏。面对微博上疯传的PM2.5检测仪爆表记录，微信上热转的各种应对雾霾的养生之道，淘宝上热卖的多功能口罩，各大电商不断刷新的空气净化器销售纪录，十面“霾”伏俨然使“空气经济”形成庞大规模。

对抗空气污染，只需待在室内即可？

每当PM2.5爆表时，来自气象部门的温馨提醒总是建议大家减少出行，致使很多人误认为：对抗空气污染，只需待在室内即可！

事实上，随着城市生活的室内化，作为享受城市便利生活的代价，飞沫、宠物、卫生间污染、空调污染以及烹调油烟污染，都成为威胁人们健康的大敌。据世界卫生组织统计报道、全球每年死于室内空气

污染的人数也高达280万。所以，对抗空气污染只需待在室内的观念，并不完全正确。环境专家建议，在大气污染严重的情况下，关闭门窗是首要选择，可以阻挡一部分污染物进入室内加重室内污染，但是最好合并使用空气净化器，以最大限度的降低危害；如果大气空气质量很好，应以开窗通风为最先选择，没必要长时间开启空气净化器。

雾霾天出门回家后，要不要多洗几次脸？

答案是回家后一定要洗脸，女孩子要卸妆然后洗脸，但是完全没有必要过多清洁，以免导致肌肤失去天然油脂屏障，越来越脆弱。

爱美的女孩，不妨在出门前做好保湿和防晒隔离，保湿可以帮助肌肤对抗空

气污染造成的干燥缺水，防晒隔离更有助于减少紫外线和污染物造成的自由基伤害。即便你不相信那些美容品的宣传，想一想，为肌肤适当穿几层衣服总能在一定程度上阻隔外界污染吧。

肺里的PM2.5 能不能靠“吃”排掉？

民间流传着很多排出体内PM2.5的偏方，鸭血排毒、木耳排毒等神乎其神。但是残酷的事实是，食物进入消化系统，PM2.5进入呼吸系统，消化系统排不出呼吸系统里这些恼人的家伙们，呼吸系统自己拿它们没办法，就算是咳嗽也不管用。靠吃的是不可能彻底清除PM2.5的！

但是好消息是，人们可以通过综合提高人体的免疫力，保护自己在吸入一些雾霾时不会被诱发各种疾病。营养学中维生素C，蛋白质都可以达到调

节免疫的目的。

适量的维生素A或者β胡萝卜素可以在你咳得天昏地暗的时候默默地修复你肺里的上皮细胞。同时抗氧化的营养素维生素E也可以帮助抵抗身体内产生的自由基损害。不幸的消息是，最近形形色色的营养健康状况调查都显示，中国人缺少维生素A情况较为普遍，不要被那些维生素A或者β胡萝卜素致癌的消息吓到，仔细审视自己的餐单，知其不足，酌情补充。另外，中医讲究清肺润燥，多喝水总归是极好的。

相关链接

空气净化器 怎么选？

央视《是真的吗？》节目曾经委托清华大学做过测试，证明空气净化器对空气的积极改善作用。对于空气污染严重的城市，选择一台优质的空气净化器是非常必要的。但问题是，空气净化器应该怎么选？目前市面上的空气净化器主要有五种，不同净化器选购和使用方法不同，消费者在选择时除了注意常规的洁净空气量和滤净效能外，还需要根据需要甄别。

过滤型

此类空气净化器一般使用HEPA滤网或活性炭滤网，可以过滤微小颗粒，吸附甲醛、苯、氨气等有害气体。在选购时，注意HEPA滤网过滤的微粒大小不尽相同，目前国家标准为过滤0.3微米，但是最优产品可以过滤0.009微米微粒。同时过滤型产品因其操作简易基本无负影响，市面上产品较多，最好选择经过国内国际权威检测机构认证的产品。相比于其他产品，过滤型空气净化器对可吸入颗粒物的净化效果较好，但是滤网需要及时更换。

静电型

此类空气净化器内部带有上千伏特的高压，可通过电离使颗粒物带电，而后被吸附。所以，购买此类产品时，一定要查看合格检验报告，以免产生危险。一般情况下，此类空气净化器的集尘板是比较锋利的金属片，清理时易划伤人。

光触媒型

由于光触媒只能起到催化剂作用，本身不参与化学反应。由于光触媒必须经光照催化才能产生反应，使用时，切忌将光触媒材料或设计用来照射该材料的光源遮住。

负离子型

负离子装置在产生负离子的同时，会产生臭氧。如果臭氧浓度过高，可能危害健康。所以消费者购买此类空气净化器时，要注意机器产生的臭氧浓度不应过高。有过敏史的消费者，应尽量避免选用此类产品。

紫外线型

过量的紫外线会引起光化学反应，可使人体机能发生一系列变化，尤其是对皮肤、眼睛及免疫系统造成危害。所以购买和使用此类产品时，要注意不应有紫外光泄漏，即不能看到灯管裸露，以免带来伤害。

优品推荐：

安利逸新空气净化器

安利逸新空气净化器凝结了100多位安利全球的科研及技术人员智慧结晶，历经7万5千多个小时精心研制，在全球范围内获得的专利或专有技术达55项。2010年安利逸新空气净化器在中国上市，此前该款空气净化器已在全球13个国家或地区成功上市，据Verify Markets调查显示该产品在中国上市前已经位居全球住宅空气处理系统销量第一。

三重滤净：配备前置滤网、气味滤网和HEPA高效率微粒

滤网，能够有效去除小至0.009微米的空气悬浮颗粒以及80多种空气污染物，单次滤净率高达99.99%。

超高速净化：拥有超高的洁净空气量(CADR)，每小时可输出高达426立方米的洁净空气。

权威认证：荣获AHAM品质认证，多项污染物的净化效能经清华大学建筑环境检测中心性能检测评定达到《空气净化器国家标准》规定的最高级别A级。

