



开净化器,全副武装还是不出门?

# 防霾 保卫呼吸的持久战

本报记者 高倩倩 赵清华

木耳、口罩和净化器,  
一个都不能少

前几日的雾霾天气开启了新一轮的“全民吐槽”模式,在北京生活工作的赵恩慧就受尽了苦头,身处文化中心,却不得不放弃自己各种兴趣和爱好,单位、家中,两点一线,看着窗外“朦胧如仙境”的雾霾,她还是打消了自己外出的计划,“还是在家看书吧,省心省力,关键是珍爱生命啊。”

今年26岁的赵恩慧在北京一家传媒公司上班,因为工作性质关系,完成工作任务的前提下,不需要天天坐班,但爱好广泛的赵恩慧工作之余也闲不住,或是到798感受艺术熏陶,或是穿梭在大街小巷寻觅好吃好玩的小情调。“看看外面的情况,知道的以为我们是在北京呢,不知道的还以为我们在仙境呢,这种天儿还出去疯,简直是拿生命开玩笑。”

赵恩慧是一名“养生党”,看着窗外灰蒙蒙的天儿,无奈之下的她只能逼着自己宅在家中,看书、上网、浇花,实在无聊的时候用自己新入手的烤箱烤制各种成形或不成形的甜品。“真要有事出门,也是戴好口罩,全副武装。”赵恩慧说,家中的口罩摆在和钥匙一样显眼的位置,出门戴口罩,回家先洗脸,成了标准流程。

和赵恩慧一样饱受雾霾折磨的还有许铮,“我是喜欢宅的,可我能憋得住,孩子受不了啊。”许铮的女儿现在8个月大,正是对外界事物感兴趣的时候,可看着窗外灰蒙蒙的天,许铮实在不忍心把女儿推进“毒气”中,“家中的三台空气净化器24小时开着,也不敢开窗通气,孩子的活动范围就是从卧室到客厅,再从客厅到卧室。”许铮说,除了尽量减少外出时间外,许铮在餐饮方面也特别注意,“木耳成了餐桌必备,我老公都吃腻了。”许铮说,木耳是清毒食物,早饭清拌木耳、午饭肉炒木耳,有时炒菜或炖菜也放上点,“管事儿不管事儿的,起码心理上有个安慰。”

许铮说,以前出门关心的是天气预报,如今关注的是空气质量,每天看着窗外灰蒙蒙的天,心情也跟着不好,“天儿好的时候,会经常带着孩子到楼下的小广场玩一会儿,养成了习惯,雾霾天没办法出门,小家伙的情绪也不高,没办法,只能在家中想尽办法逗她。”目前,

许铮的父母还住在辽宁鞍山的老家,她每天都会打电话嘱咐父母减少外出,也嘱咐老两口在家时一定要打开空气净化器,“老人和小孩,都要关心到。”

眼看别人“全副武装”,  
自己也要跟上

今年29岁的姚静是个大大咧咧的人,在济南高新区一家装修设计公司工作的她如今是一位准妈妈,虽然家人多番劝说让她在家养胎,可怀孕5个多月的她依然坚持每天按时上班,“我可没那么娇气。”

“不要上班,好好在家呆着。”前段时间的雾霾天气让她身边这种声音又多起来,“我也是饱经风霜的人,这点雾霾怕什么,可一想到孩子还是多注意点好。”姚静说,去年冬天雾霾最严重的那几天,她才在上下班的路上戴口罩,今年,身为准妈妈的她抱着“对孩子负责”的态度早就准备好了口罩等“防毒神器”,每次出门前,婆婆都会把口罩递过来让她戴好再出门,“出门忘了带钥匙都不会忘记戴口罩。”姚静笑着说,刚开始戴口罩时觉得呼吸不畅,每次戴一会儿就摘下来喘口气,待到想起来时,可能已经到单位了,“这段时间婆婆天天念叨,也快养成习惯了,自己倒是无所谓,为了孩子还是忍忍吧。”

和姚静的婆婆一样,最近家住济南市工人新村的刘爱芳老人在出行、饮食方面也开始“讲究”起来,出门戴口罩、回家多喝水,以往每晚准点出现在小区广场上拉呱的她在天儿不好的时候也总是“缺席”。

“以前没觉得这霾厉害,也没这么讲究,该咋过咋过,在天儿不好就呆在家里呆着。”刘爱芳说,可前几天的那场霾“放倒”了隔壁楼的老王,真让她觉得该好好注意才行。原来,家住刘爱芳老人隔壁的老王患有多年的哮喘病,平时靠药物控制,也不经常发病,可前几天正在小区里和老人们下棋的他突然病发,吓坏了和他一起玩耍的“老伙计们”。“那天天气不好,一来天冷二来赶上了雾霾天,这才发病了,人老了还是得自己多加小心。”刘爱芳说,回到家后,她便开始注意自己生活的细节,还搬出了去年女儿给买的空气净化器,“以前没觉得这么严重,开这个还费电,从买了就没怎么用,今年得拿出来用了。”

连续几日的晴朗天气让市民深切感受到了久违的蓝天白云,放心大胆地走出家门与自然亲密接触,心情也跟着好了起来。尽情享受的同时,想起前段时间那场笼罩半个中国的雾霾,心里也不免担忧“雾霾卷土重来”。

深秋时节,雾霾频发。眼看着PM2.5的最高数据不断被刷新,有人开始“谈霾色变”,或是24小时开启空气净化器,或是出门口罩面罩帽子全副武装,或者干脆宅在家里不出门,开启全面“防霾”模式;有人虽未对雾霾“深恶痛绝”,可看着身边的人一层层防护,听着他们一遍遍念叨,也在“防霾”大军的感染下加入“防护队伍”;当然也有人身处霾中不自知,依然过着不关注不防护的正常生活。生活中,这些防霾样本或许会让你有些许启示。

另一只眼

## 视雾霾为空气? 可以尝试

“没有刺鼻的味道,没有让人胸闷的感觉,我感觉雾霾也就那么回事儿。”帅凯无所谓地说,之前有同事很贴心地将多买的“防毒”口罩送给自己,由于不好意思拒绝,他就收下了,但是从没戴过。

“有一天晚上去泉城广场闲逛,看见一猛男,有一米九多的样子,戴一锥形形的白色口罩,我真的是汗颜了,仔细一看是一个老外。”他笑着说,看着猛男戴的口罩真的像是防毒面具一样。“真以为自己是外星人吗?太矫情了吧!”

今年年初,国际癌症研究机构把大气污染确定为致癌物。其实具体细讲就是大气颗粒物,也就是所谓的PM2.5,是一种确认的人类致癌物。但帅凯说雾霾真的没什么,它不是什么毒气,只是

一些小尘埃罢了,而且密度又不是很大。“相比制版厂、皮鞋厂、化工工厂人们的工作环境,雾霾真不算什么。”帅凯认为,如果非说它致癌的话,那只能说它是诱因,只能是因为有些人身体本身比较脆弱。

帅凯说,PM2.5近几年才得到人们的关注,之前矫情的人会防辐射、防紫外线,什么戴眼镜、戴防辐射卡、穿防辐射衣服。当然也有一定道理,但是影响真有那么严重吗?闹得人心惶惶的。在他的概念里,不需要特意注意雾霾,自己平时养成好习惯就足够了。多吃水果蔬菜营养均衡,经常增强体育锻炼,天气实在不好,把窗子关上,少出去跑点,雾霾也是雾,“总会有烟消云散的时候吧!”

在他乡

## 韩国:轻度雾霾还能忍

“这几天刮起了大风,现在有点冷了,不过阳光挺好。”鹏飞,目前在韩国天安市中国通语学院任教,已经在韩国呆了三年多。

“这提前两年都不会有这样的天气,从去年年底明显感觉到了雾霾的存在。”鹏飞说,当时有媒体消息称,五花肉和矿泉水能帮助排出雾霾中含有的污染物及重金属,那段时间,这里真的有好多人疯抢五花肉和矿泉水。

当时,有些人甚至戴了防尘口罩和使用口腔清洁剂,但是鹏飞自己感觉还好,“感觉跟咱们济南那边灰蒙蒙的天相比,还算是比较好的。”

## 泰国:防晒比防霾重要

王瑾,今年五月份赴泰国的汉语教师志愿者。她空闲时间会在社交网站发表几张近照,有与在泰国的志愿者们小聚的照片,有与学校老师们出行的照片,有与调皮的泰国孩子对话的照片,最多的是雨后窗台上的两星儿、干净的斑马线、湛蓝的天空和云朵。

“由于6月份到10月份是雨季,几乎每天都下一场雨,经过雨水洗礼过的空气更加清新。”她说,来了五个月还没有见到过雾霾天气。“虽然没有雾霾的困扰,但是泰国真的很热,我都黑了好多了。”

## 拉脱维亚:戴口罩跟防霾无关

作为一名外贸业务员,家住日照的李炳斐因为工作关系,会经常出差去拉脱维亚。她感觉和日照比,拉脱维亚的空气稍好些。“国家小,没什么重工业,主要是森林多,不光城郊数目多,市中心也满满的都是树。”她说,如今的拉脱维亚已经进入冬季,这里冬天很长,会一直持续到第二年5月份。

最近这段时间,路上也会有行人戴口罩。“但是仅仅是为了御寒而已,与雾霾没关系。这里基本上没有雾,更不用说霾了。”她说,整个冬天不是下雨就是下雪,而且雪下得很大,晴天的时候很少。

## 法国:清晨会有轻雾,但不是霾

伊娜,一位远嫁法国的中国女子。对于她在法国的生活环境很满意,“法国空气很好,下雨天出去,麂皮鞋踩到草地上全湿,干了后居然和之前一样,一点儿不脏,好神奇!”

“这里早上会有轻雾,但不是雾霾。太阳一出来,很快就会消散。”伊娜说,她家住在郊外,离富兰克林有一个多小时的车程。“周围绿化特别好,每到周末我们去附近的城市购物啊什么的,一路上全都是森林,感觉呼吸特别顺畅。”

今年3月份,巴黎遭遇雾霾困扰,政府启动了雾霾地区禁止使用木火炉、限制使用汽车、禁止燃烧绿色垃圾等措施。但据了解,实际上雾霾对巴黎人的生活影响并不大,不少接受媒体采访的市民并没有把这事太当回事,街上戴口罩的人很鲜见。