



这几日,北京发布了雾霾红色预警。据说,这两天帝都PM2.5破1000了,有人上传了在飞机上拍的帝都上空照片,简直就是一片片云泥。北京雾霾严重,咱们济南的雾霾也不甘其后,自从入冬以后,泉城瞬间变成了雾都,趵突泉、千佛山、大明湖霎时隐身,那真是月朦胧,鸟朦胧,空气雾霾浓。如何在雾霾天活下去一时间成为老百姓最关心的问题。先让记者带你去看看雾霾是个什么鬼,然后怎么对付它吧!



济南进入“雾霾模式”，我们将如何应对？

本报记者 朱文龙

A 雾霾是怎样形成的

雾霾,是雾和霾的组词,雾霾常见于城市,中国不少地区将雾并入霾一起作为灾害性天气现象进行预警预报,统称为“雾霾天气”。

雾霾天气是指大气相对湿度介于80-90%之间时的大气混浊视野模糊,这种情况的大气能见度低是霾和雾的混合物共同造成的,称为雾霾天气,但这种天气非常少,因为要满足大气湿度介于80-90%之间,通常是雨后,而下雨会把大气灰尘过滤掉,雨后的大气一般灰

尘较少,不易形成霾。

而我们平常所见的雾霾天又是如何形成的呢?雾是指大气中因悬浮的水汽凝结,能见度低于1公里时的天气现象,霾的形成主要是空气中悬浮的大量微粒和气象条件共同作用的结果,雾霾天气形成的原因有三个:

- 1、在水平方向静风现象增多。
- 2、垂直方向上出现逆温。
- 3、空气中悬浮颗粒物的增加。

B 雾霾的危害不容小视

雾霾的危害可以分为以下几点:

1、伤肺

雾霾天对呼吸系统影响最大,这已成为多数人的共识。呼吸系统与外界环境接触最频繁,且接触面积较大,数百种大气颗粒物能直接进入并黏附在人体上下呼吸道和肺叶中,并且大部分会被人体吸入。其次,雾霾天气导致近地层紫外线减弱,容易使得空气中病菌的活性增强,细颗粒物会“带着”细菌、病毒,来到呼吸系统的深处,造成感染。

2、伤心脏

哈佛大学公共卫生学院证明,阴霾天中的颗粒污染物不仅会引发心肌梗死,还会造成心肌缺血或损伤。美国调查了2.5万名有心脏病或心脏不太好的人,发现PM2.5增加10微克/立方米后,病人病死率会提高10%-27%。

3、伤血管

雾霾天空气中污染物多,气压低,容易诱发心血管疾病的急性发作。雾大的时候,水汽含量非常高,人们在户外活动时,汗液不容易排出,造成人们胸闷、血压升高。而且,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。另外,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,导致中风、心肌梗死的发生。

4、伤皮肤

皮肤也有呼吸功能,在干净的空气里,皮肤会很舒适、滋润,但如果在一个很脏的环境里,皮肤会很不舒服。

5、伤脑

雾霾不仅伤害器官,更在无形之中影响着神经系统。钟南山曾介绍,美国第65届老年医学会年会有个结论,空气中PM2.5增加10微克/立方米,人的脑功能就会衰老3年。

6、伤生殖泌尿系统

雾霾对精液质量的影响主要表现在后期。雾霾中的可吸入物质进入人体血液循环,会逐渐堆积在人体各个器官,包括精液工厂的阴囊。此外,由于生殖泌尿系统是人体代谢最快的组织,当由外界吸入的颗粒进入人体血液循环时首先要受影响的就是生殖泌尿系统,会引起一系列生殖泌尿系统病变,比如肾衰竭、尿毒症、少精、精子畸形、前列腺增生等。

此外,还需注意的是,感冒、过敏等疾病在雾霾天更易发作或加重;雾霾中的一些病原体物会导致头痛,甚至诱发高血压、脑溢血等疾病;雾霾天气还可导致近地层紫外线的减弱,使空气中的传染性病菌的活性增强,传染病增多。



C 雾霾的危害预防

雾霾的危害很大,但是并不是说不能防治

1、少出门

减少出门是自我保护最有效的办法。根据国际顶级流行病学期刊《美国流行病学》2012年发表的北大前沿交叉学科研究员环境与健康中心研究员黄薇等人在西安市所做的PM2.5相关的流行病学研究,在排除了年龄、性别、时间效应和气象因素等影响因素之后,当PM2.5浓度每增加103微克/立方米时,居民全部死因的超额死亡风险会增加2.29%,滞后时间在1-2天。心脑血管疾病增加的超额死亡风险更高,为3.08%。如果一定要出门,不要骑自行车,避开交通拥挤的高峰期以及开车多的路段,避免吸入更多的化学成分。也最好不要开私家车,多乘坐公共交通工具,为减少PM2.5做贡献。

2、外出戴口罩

如果外出可以戴上口罩,这样可以有效防止粉尘颗粒进入体内。口罩以棉质口罩最好,因为一些人对无纺布过敏,而棉质口罩一般人都不过敏,而且易清洗。另外选对口罩普通口罩对于2.5微米的空气颗粒基本起不到什么作用,要阻挡PM2.5需要医用N95口罩,其对0.3微米的颗粒能阻挡95%,在PM2.5爆表的天气也能起到一定效果。要购买

正规合格,与自己脸型大小匹配的N95口罩,取下后要等到里面干燥后对折起来以防呼吸的潮气让口罩滋生细菌。佩戴的时间不宜过长,老年人和心血管疾病的人要避免佩戴,以免呼吸困难导致头痛。

3、做好个人卫生

出门后进入室内要及时洗脸、漱口、清理鼻腔,去掉身上所附带的污染残留物,以防止PM2.5对人体的危害。洗脸时最好用温水,利于洗掉脸上的颗粒。清理鼻腔时可以用干净棉签蘸水反复清洗,或者反复用鼻子轻轻吸水并迅速擤鼻涕,同时要避免呛咳。除了面部清理外,身体裸露的部分也要清洗。

4、雾霾天气少开窗

专家表示在灰霾天气,尽量不要开窗。确实需要开窗透气的話,应尽量避开早晚雾霾高峰时段,可以将窗户打开一条缝通风,时间每次以半小时至一小时为宜。同时,家中以空调取暖的居民,要注意开窗透气,确保室内氧气充足。可以在自家阳台、露台、室内多种植绿植,绿萝、万年青、虎皮兰等绿色冠叶类植物,因其叶片较大,吸附能力相对较强。还可以使用空气净化器,市面上80%的空气净化器都

以净化空气中的细微颗粒物为主,对PM2.5有很好的吸附效果,但在使用时要注意勤换滤芯。

5、饮食清淡多喝水

雾天的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物,多喝水,多吃新鲜蔬菜和水果,这样不仅可以补充各种维生素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物,多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。

6、适量补充维生素D

这个季节雾多、日照少,由于紫外线照射不足,人体内维生素D生成不足,有些人还会产生精神倦怠、情绪低落等现象,必要时可补充一些维生素D。

7、少抽烟

卷烟、雪茄和烟斗在不完全燃烧的情况下会产生很多属于PM2.5范畴的细颗粒物,烟草烟雾含有7000多种化合物,其中包括69种致癌物和172种有害物质,会严重危害抽烟者本身和吸入“二手烟”受众的身体健康,在这种灰霾天气下,更是“雪上加霜”。因此抽烟者近几日不论是外出还是呆在室内,应当尽量少抽烟。